mina 特別編集

15分でできる

ナチュラルメイクの教科書



すべすべ肌にうるうる瞳…
今どき「モテメイク」のすべて!

- すっぴん美人にみせるベースメイク
- ナチュラルなのに目はぱっちり! アイメイク
- 幸せ顔をつくるチークとリップ

愛され顔の
あの子のメイク
すっぴん〜完成まで
実況中継!

主婦の友生活シリーズ

モテるコはみんな ナチュラルメイクです。

赤ちゃんみたいなマシュマロ肌、自然なのに印象的な瞳。そんなナチュラルメイクはすべての女子の憧れ。ただ、メイクの基本を身につけていないと、不自然に派手になったり、地味な仕上がりになりがち。この本では、短時間で仕上がるナチュラルメイクの基本を詳しく紹介します。可愛いメイクに挑戦したい初心者さんも、もう一度基本をおさえたい上級者さんも、たった15分で大人可愛いモテ顔に！

表紙モデル／加藤ローサ
表紙撮影／屋山和樹（BIEI）

mina 特別編集

15分でできる

ナチュラルメイクの教科書













mina 特別編集

15分でできる ナチュラルメイクの教科書

Contents



Lesson 5 • 3分でつくる!! マスカラで目ヂカラUPの第一歩



Lesson 6 • 30秒でつくる!! 小顔に魅せるチーク＆シェードの第一歩

Lesson 7 • 30秒でつくる!! ふっくらリップの第一歩









意外と知らない！？

メイクのギモンQ&A

毎日するものなのに、メイクのあれこれって意外と知らないことが多いもの。ここでは抱えがちな素朴なギモンにお答えします。

Q メイクの正しい順番って？

A ベースをつくったあと 眉→目元→ほお→リップの順に進む！

1 ベース ◂Start!



化粧水＆美容液＆乳液のあと、下地＆リキッドファンデーションorパウダリーファンデーションを塗る。くすみやシミはコンシーラーでカバーして。

10ページへ

2 眉



顔全体の印象を決める大きなポイントとなる眉を描く。アイメイクをしたあとに眉を描くと、眉と目元のバランスが悪くなる場合が多いので注意。

16ページへ

3 アイカラー



淡い色をまぶた全体の広い範囲にのせてから、濃い色を二重幅などの狭い範囲にのせる。仕上げにハイライトをポイントに入れると立体的な目元に。

24ページへ

4 アイライン



まつ毛のはえぎわにアイラインを入れる。アイラインは必ずビューラーの前に引くこと。ビューラー後はまつ毛がじゃまして引きづらい。

30ページへ

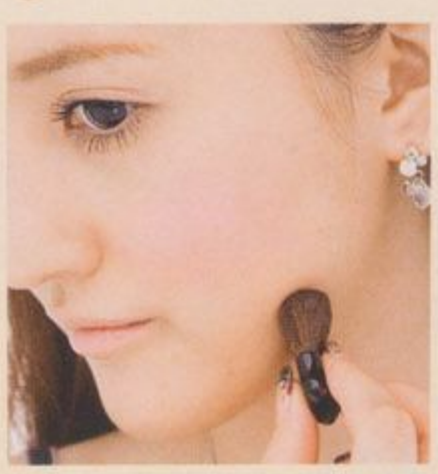
5 マスカラ



ビューラーでまつ毛をカールしたあと、アイメイクの仕上げとしてマスカラを塗る。カールがとれないうちに、素早く根元からたっぷり塗って。

34ページへ

6 チーク＆シェード



額の両端と顔まわりにシェーディングカラーを入れる。サッとひとなでして影をつけるだけで、見違えるほど小顔にチェンジ。



チークで血色感を加えて、ほおをぷっくりと。しっかり目元ならチークはひかえめにするなど、ほかのメイクとのバランスを考えて。

38ページへ

7 リップ Finish!

コンシーラーなどで唇のくすみや赤みをオフしたあと、グロスや口紅を塗って、メイクを仕上げる。リップの色は、チークと合わせると◎。



42ページへ



正しい順番で
仕上げたら
美人度がUP！

Q アイラインってむずかしいしケバくならない？

A ラインの使い分けしだいで超簡単に超ナチュラルに！

31ページへ



アイラインはまつ毛のはえぎわに引くだけだから、意外と簡単。ライナーは大きく分けて4種類。なかでも、ナチュラルに仕上がるペンシルライナーは、初心者さんにオススメ。



After



Before

Q 下地って塗らないとダメなの？

A 美肌づくりのためには省略しないで！

11ページへ



ファンデーションの前には、下地を塗る習慣を身につけて。ファンデのノリがよくなり、白浮きや厚塗りが防げるほか、明るく健康的な肌に見せることも。

Q 口角がキュッと上がった口元に見せられる？

A 愛されリップはメイクでつくれる！

44ページへ



愛され顔のマストパーツはキュートな口元。ファンデーションで唇の色をオフしてから口紅を塗るなど、ポイントをおさえれば、あっという間に口角がキュッと上がったリップに変身。

After



Before



Q マスカラがどうしても満足いかない！

A 最初にコームでとかさなきゃ！

36ページへ



ビューラーでまつ毛をカールアップしたら、必ずコームで毛流れを整えてからマスカラをつけること。コームは省略されがちだけど、このひと手間がカギ。



美まつげのためのお役立ちアイテムとして知っておきたいプロテクター。カバーしながらマスカラを塗ったら、再びコームで扇状に広げて。ひと手間のプラスでダマのない美まつ毛に！

Q 人気読モみたいに可愛くなりたい！

A 読モのこだわりテクをぬすんじゃおう！

51ページから



アイラインをタレ目に入れることで目ヂカラがUP!

60ページへ

上まぶたのきわ全体にリキッドライナーでラインを入れる。このとき、黒目の上は太く、目尻は下げると、黒目がちなタレ目に。

3色のチーク使いで小顔に見せる！

6[illegible]ページから

めざしたいのはキュート×大人っぽさ。オレンジ、ベージュ、ローズピンクの3色を効果的に使って、立体感のある小顔に変身！



Q スキンケアってどんなことをしたらいいの？

A まずは正しいクレンジング＆洗顔から！

46ページへ



アイメイクは専用のリムーバーをコットンにたっぷりふくませて、やさしくオフするのが鉄則！ そのあと、クレンジング剤をTゾーンにのせてから顔全体に広げ、メイクとなじませて。

洗顔で一番大事なことは、洗顔料をしっかり泡立てること。Tゾーンとあごに泡をのせたあと、ふわふわの泡で顔を包み込み、やさしくなでるようにして洗い、すみずみまで丁寧にすすぐ。



メイクのしかたをマスターして大人可愛いモテ顔にチェンジしよう♥





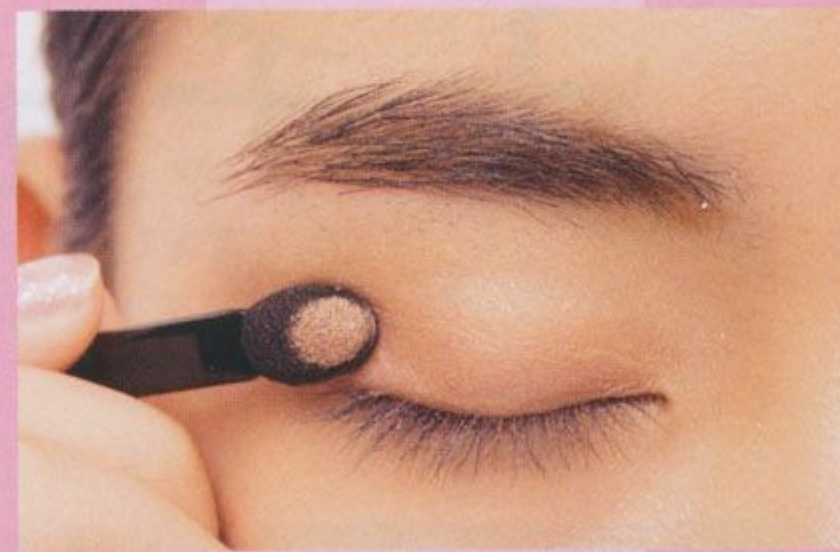




ベース



眉



アイカラー

Chapter 1

パーツごとのメイクテク

基本のメイクのしかたをパーツごとに解説します。「はじめてのメイク、どうやってしたらいいかわからない」「もっとメイク上手になりたい」どちらの人にも参考になるテクニックが満載！　どれも短時間でできるものばかりです。

アイライン





マスカラ



チーク＆シェード

リップ



Lesson 1

3分でつくる!!

ナチュラルベースの第一歩

なりたいのは、赤ちゃんみたいなマシュマロ肌。くすみやシミは隠したいけれど、首との色が違うなんて絶対にイヤ！　それなら、気になるところをカバーしながら、厚塗りにならないナチュラルベースをめざしましょう。

Natural Base

教えていただいた方
資生堂ビューティークリエーション研究所
大和美佳さん

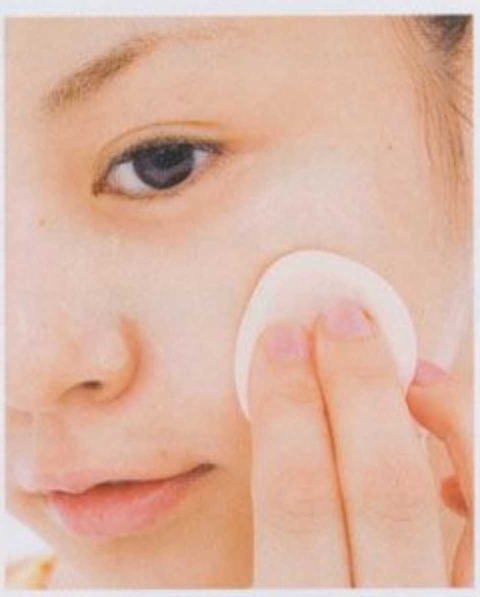
ベースづくりの三つの掟

一　下地は必ずつけること

美肌になるためには、下地はマストアイテム。つけるかどうかでファンデーションのノリが変わってくるので、下地は必ず使用して。

二　ファンデはほおからなじませる

ファンデは広い面からつける。スポンジの「面」を使い、スーッとすべらせるようのばし、フェイスラインをぼかしましょう。



ほおはスーッとすべらせるように



最後にファンデーションのついていない部分でフェイスラインから外側にぼかす



×　力を込めてのばすとファンデがムラになる

三　くすみやシミはコンシーラーで

目の下のくすみや、シミ・そばかすなど、気になる部分はコンシーラーでカバー。ぼかしてなじませれば自然な仕上がりに。

下地の塗り方

顔の中心から外へなじませる

下地をつけるとファンデーションもキレイにムラなく塗れて、厚塗りを防げます。また、明るく健康的な肌に見せることも。このひと手間で、肌の美しさがぐんと変わります。見えないところも手を抜かないことが、美肌への近道！

1 ムラなく塗れる5点置きテク

パール1粒分の下地を指先にとり、両ほお、あご、額、鼻の5点に置いていく。これで、ムラなく塗ることができる。



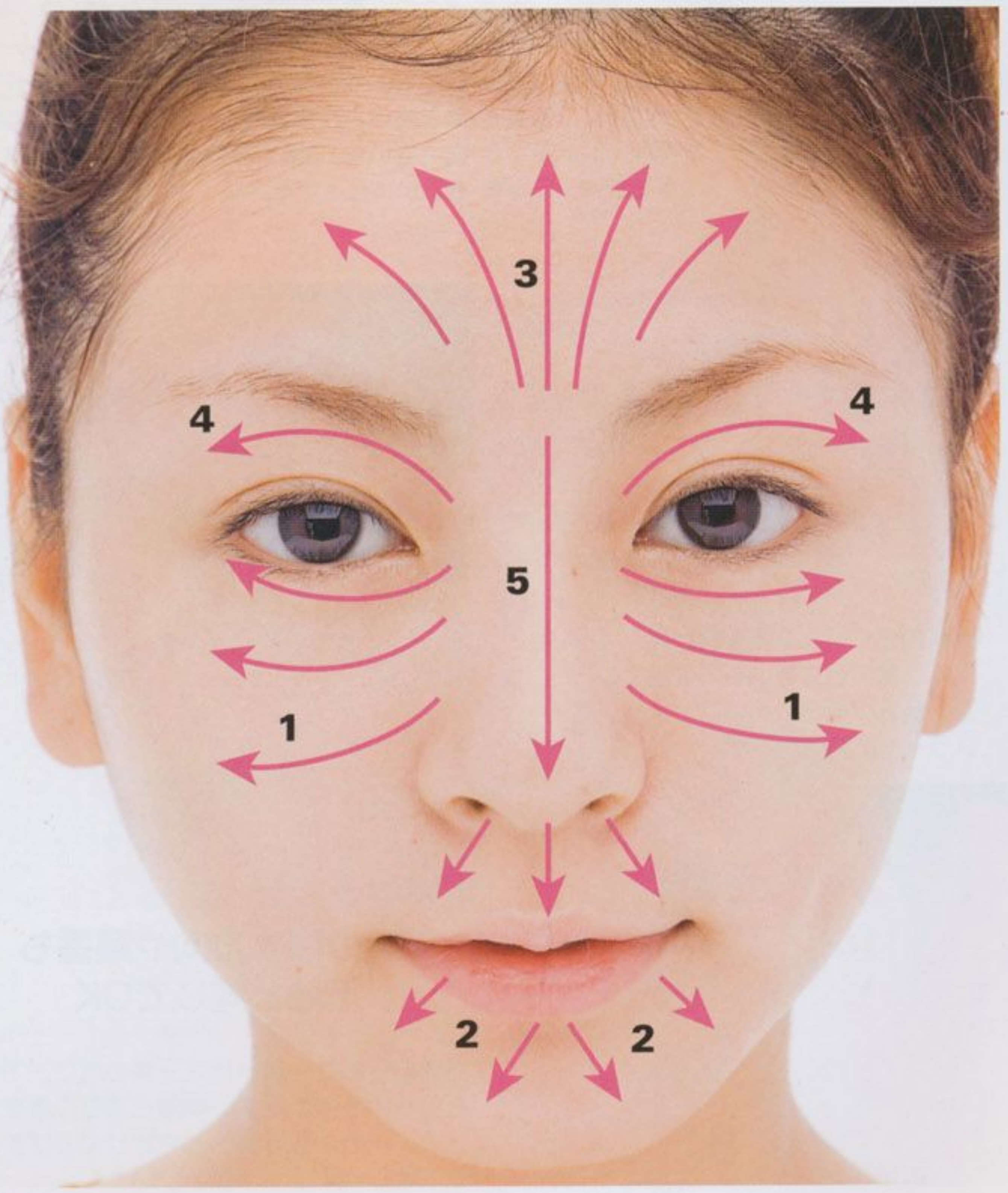
2 指の腹でやさしくなじませていく

中指と薬指の腹で、両ほおからやさしくなじませていく。くすんだ肌を明るく見せるなら、ナチュラルピンクの下地がおすすめ。



3 中心から外側に均一になじませる

のばすときは、両ほお→あご→額→目元→鼻の順に。中指と薬指の腹を使って、中心から外側へと均一になるようにやさしくなじませて。



下地とファンデは別々に塗ること！

下地とリキッドファンデーションを一緒にスポンジに出して、一度で塗るのはNG。下地とファンデはきちんと一つずつ使うようにしよう。



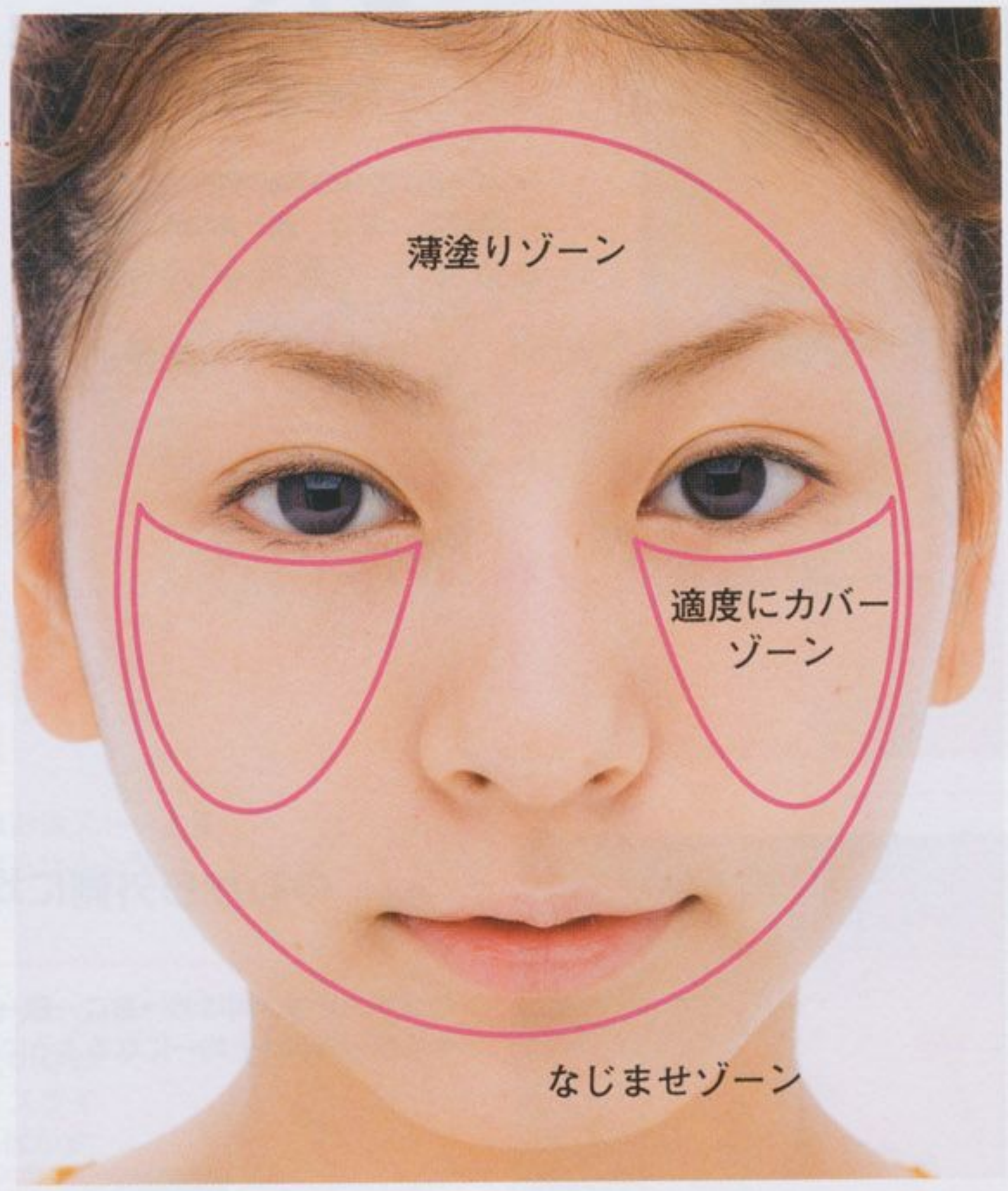
リキッドファンデーションの塗り方

部分的に量を調節しながらのばす

リキッドファンデーションも、下地と同じように塗っていきます。
ファンデーションの色を選ぶときは、自分の肌の色に合ったものを選んで使うこと。
カバーするところ、薄くするところの塗り方を変えて、自然な立体感を出して。

3 自然な立体感が出るようにのばす

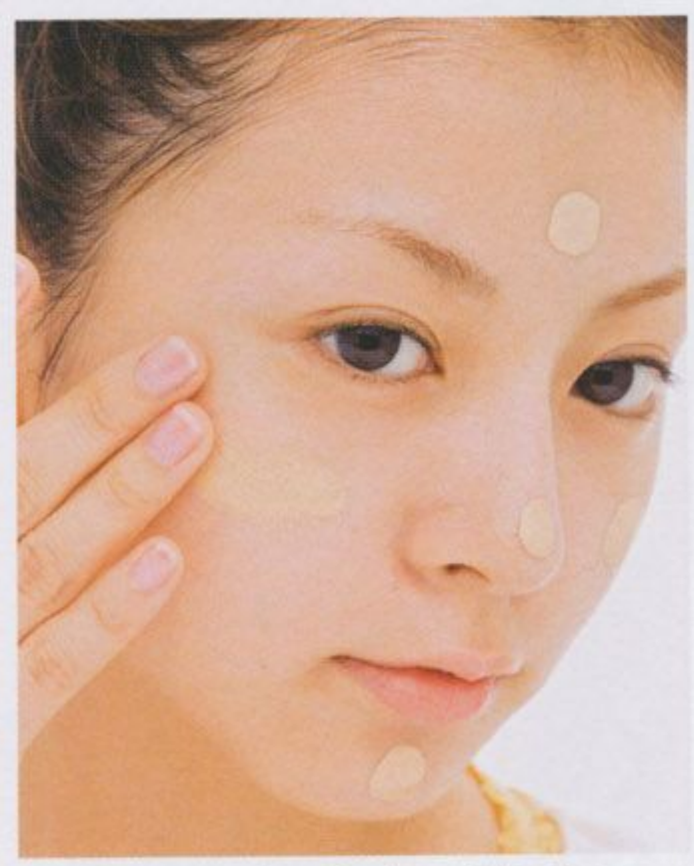
ほおからのばしていくことで、適度にカバーできる。次に、口まわりやTゾーンは薄く塗っていく。最後にフェイスラインをなじませると自然な立体感が出る。





1 下地と同じように5点置きテクを使う

リキッドファンデーションの塗り方は、下地と同じ。ムラなく塗れるように顔の5点に置いていく。部分的に厚ぼったくつかずに、きれいに仕上がる。



2 のばす方向や順番も下地と同じでOK

両ほお→あご→額→目元→鼻の順で、下地と同じようにのばす。中指と薬指の腹を使って、中心から外側へとやさしくのばすのも下地と一緒。

目の下のくすみはコンシーラーでカバーして

コンシーラーは気になる部分にだけのばして、広げすぎないこと。
ファンデの前につけると広がってしまうため、必ずあとにつけよう。



指でやさしくたたき込む



目の下に線を描くようにのせる

ファンデの色は素肌の色に近い2色をつけ比べて決める

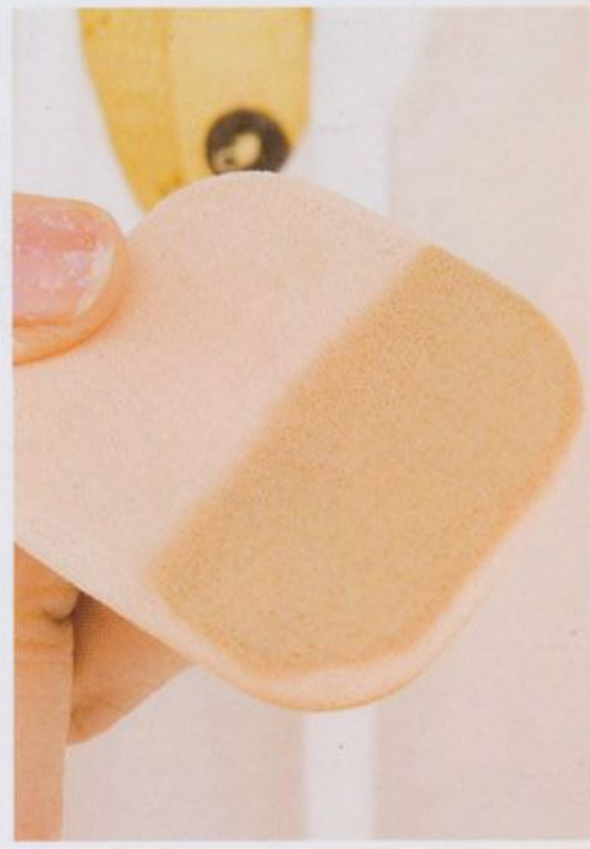
素肌の色に近い2色をつけ比べて、首の色に近いものを選ぶ。色ムラの出にくいフェイスラインにつけてみて。



パウダリーファンデーションの塗り方

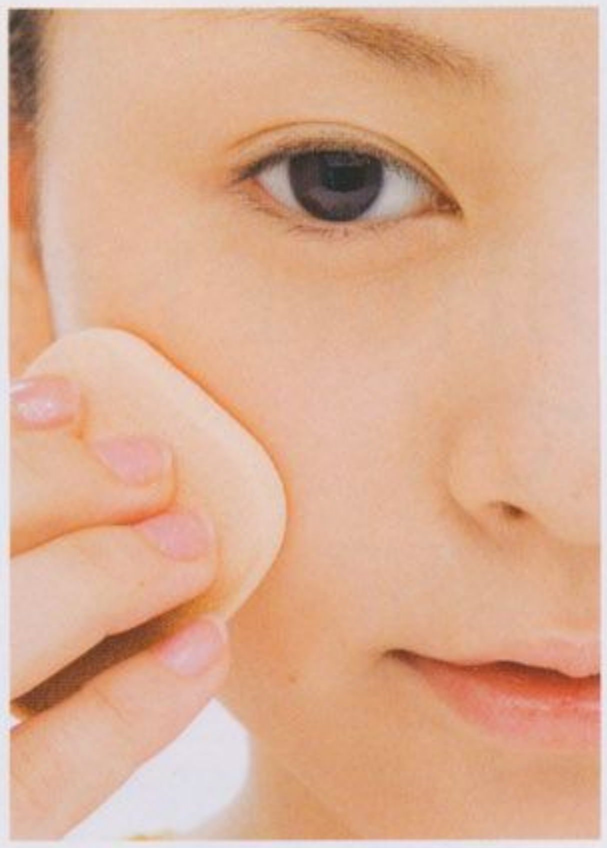
一気にのばしてムラなく仕上げる

パウダリーファンデーションでムラなく仕上げるには、思い切りが必要です。
何度もつけ直すのではなく、スポンジに適量をとって、一気にのばすのがキレイに
仕上げるコツ。毛穴のないキメ細かい肌を手に入れましょう。



1 顔半分の目安は スポンジ半分

スポンジ半分のファンデが、顔半分の適量。何度もとって塗り足していくのは、ムラの原因になるので、とるときは一気にとって。



2 スポンジの面で すべらせるように

中心から外に向けて、力を入れずに軽いタッチで塗っていく。スポンジの面を使ってすべらせるように塗るのが、キレイに仕上がるポイント。



3 細かい部分は 指に巻きつける

小鼻のまわりなど、細かい部分を塗るときは、スポンジを指に巻きつけるように使って。小回りがきいてムラなく塗ることができる。



4 目元も忘れずに きわまで塗って

目元も忘れずに、小鼻と同じようにスポンジを指に巻きつけて塗っていく。目のきわまでキレイにムラなくカバーできたら終了！

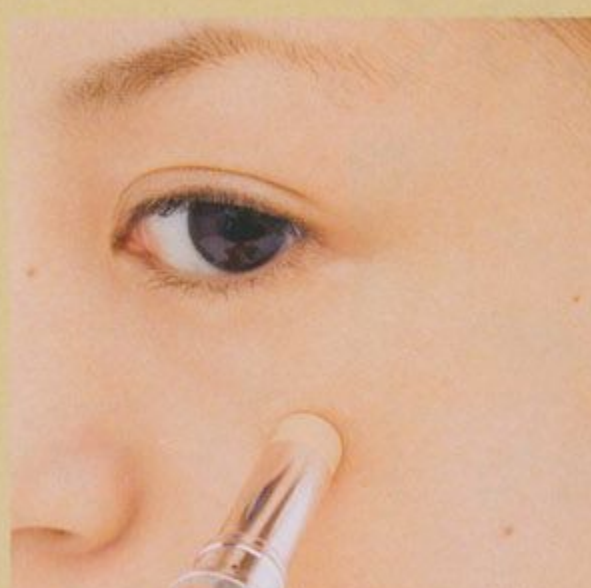
パウダリーファンデーションの場合は ファンデを塗る前にコンシーラーを

カバーしたい部分に直接つけて指先でなじませる。まわりをぼかしたら、ヨレないように気をつけながらスポンジでおさえて。



ぼかす感覚でなじませる

◀◀◀



気になる部分に
コンシーラーをのせる

こするとムラの原因になるので注意

ムラをなくそうと力を込めてのばしたり、強くこするのはNG。肌に負担がかかるだけでなく、逆にムラの原因となってしまう。

×



Natural Base

メイク直しのしかた 先生、教えて！

朝の仕上がりを再現する㊙テク

メイクは時間がたつごとにくずれてしまうもの。一日中キレイな肌がキープできるよう、正しいメイク直しのしかたを覚えておきましょう。実践すれば、朝のメイクを再現することも可能に。メイクがくずれにくくなる方法もご紹介。

Q 目のまわりがカサカサするのですが……

A 部分用化粧下地を塗って！



保湿効果のある部分用化粧下地を手の甲に出して、指先で軽くつぶす。指で軽くたたき込むようにしながら、乾燥が気になる部分に塗ってなじませる。

Q 鼻やほおがテカッて毛穴が目立つのですが……

A 部分用補正ベースでガードしておく



下地のあと、指先で気になる部分に部分用補正ベースをクルクルとなじませてからファンデを重ねておけば、皮脂テカ防止＆毛穴レスに。

Q ファンデーションが浮いてきます……

A メイク直し専用パウダーでおさえる

1 広い面からすべらせる



メイク直し専用のパウダーを準備しておき、ファンデーションが浮いてきたら、軽く余分な皮脂をおさえてからパウダーをほおなどの広い面からすべらせて。

2 小鼻のまわりをおさえる



小鼻のまわりは、パフを指に巻きつけておさえて。おさえるときは、くれぐれもこすらないように注意。

Natural Base



ナチュラルでくすみのない
うるおいツヤ肌

3分でつくる!!

Lesson 2

美眉に魅せる第一歩

細眉がトレンドだったのは、もう遠い昔。今っぽく見せる眉メイクのポイントは、自然の形を生かした太さです。輪郭を決めたら色や毛流れに気をつけながらラインを引いて、ナチュラルで可愛い眉に仕上げて。

Eyebrow

教えていただいた方

ヘア&メイクアップアーティスト
AYAさん（LA DONNA）

眉づくりの三つの掟

一 毛の流れを生かす

理想の輪郭内にある毛を、抜いたりカットするのは厳禁。毛の流れを生かすため、少しフサフサッとするくらいを目安にして。

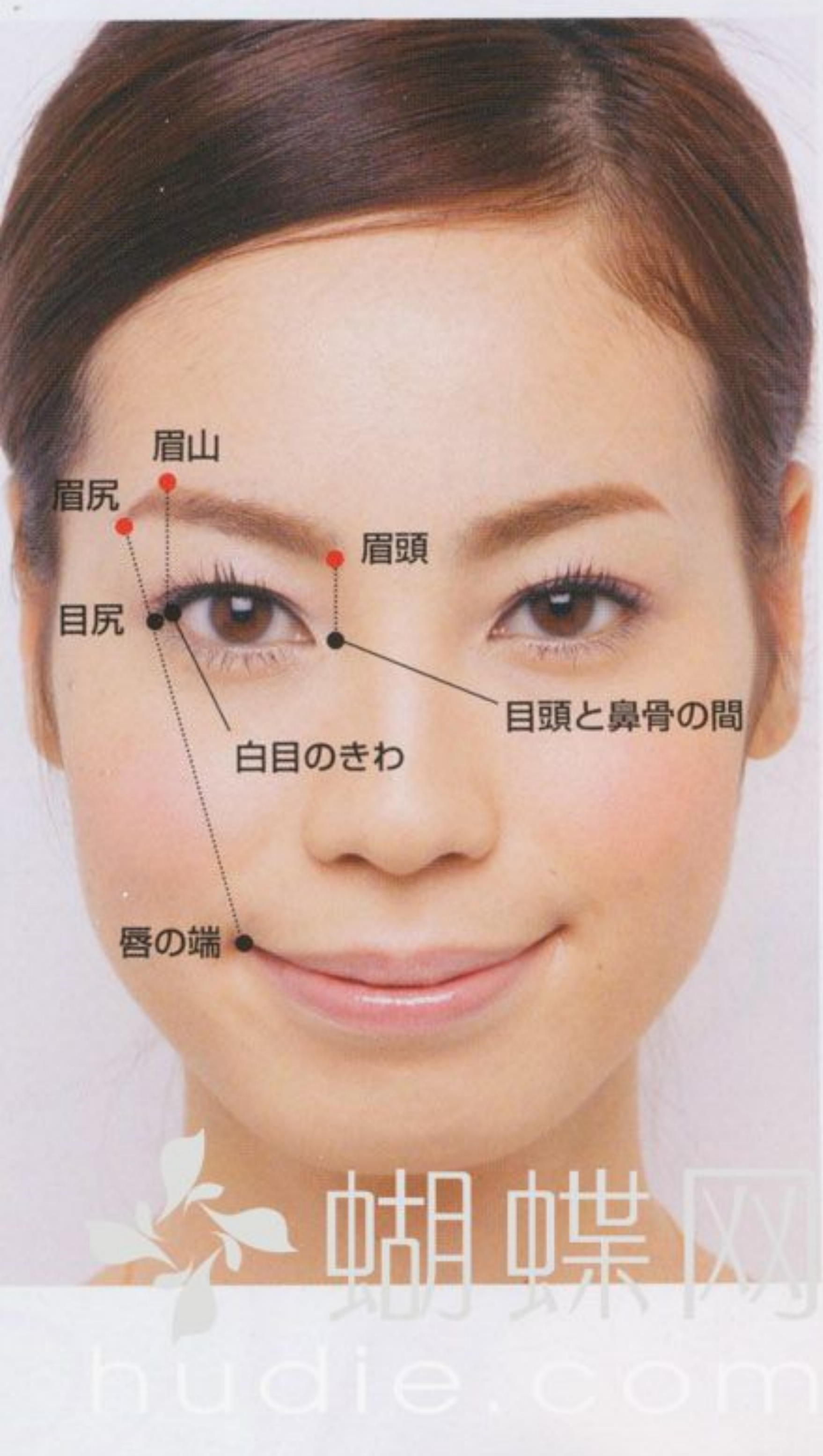
二 自然なグラデーションをつける

濃淡を調整して自然なグラデーションをつければ、立体的な眉に。地肌が見えないように、毛のすき間も丁寧に描く。

三 骨格に合った形にする

目の位置や筋肉、顔全体のバランスに合わせて眉頭・眉山・眉尻の位置を決める。それぞれを結ぶことで自然な輪郭に。

「眉頭・眉山・眉尻」の美しい位置



まずはマスター ベーシックな眉の描き方

パウダー&ペンシルを使いこなす

まずは、基本となるパウダーとペンシルを上手に使いこなせるようになりましょう。
基本をきっちりおさえてワンステップずつ丁寧に描けば、美眉が手に入ります。
ボサボサ眉のお手入れ方法と眉マスカラの使い方も紹介。

用意するもの
- アイブロウブラシ
- アイブロウパウダー
- アイブロウペンシル
- スクリューブラシ



1 眉頭と眉山の位置を決める

眉頭は目頭と鼻骨の間の延長線上に、眉山は白目のきわの延長線上にそれぞれ設定。長いアイブロウブラシの柄を使うとわかりやすい。



2 眉尻を決めて眉の輪郭をつくる

眉尻は唇の端と目尻を結ぶ延長線上に設定して。眉山から眉尻の角度はこめかみの髪の生えぎわと平行になるように。



3 パウダーをとり一度手の甲でならす

眉に色をのせていく前に、パウダーはアイブロウブラシにとって一度手の甲に出してならしてから使って。これで、濃くなりすぎるのを防ぐことができる。



4 パウダーで眉山から眉尻を描く

パウダーをとって手の甲でならしたら、アイブロウブラシを使ってこめかみあたりの髪の生えぎわと平行になるように眉山から眉尻を描く。



5 足りない眉山は描き足す

あらかじめ決めておいた眉の輪郭と自分の眉を比べたときに、眉山の毛が足りないという場合は、毛のない部分を描き足しておく。



6 眉頭から眉山までを描いていく

眉山から眉尻までを描いたら、パウダーをつけ足さずに、そのままのアイブロウブラシを使って、眉頭から眉山までを描き、全体に色をのせる。

ボサボサ感が気になるなら毛のまわりを整えて!

用意するもの
- スクリューブラシ
- 眉用毛抜き
- 眉バサミ



毛の流れを整える

スクリューブラシを使って、毛の流れに沿ってやさしくとかし、大まかな形を整える。



余分な毛を抜く

輪郭の外側に生えているうぶ毛だけを毛流れに沿って抜く。抜くかどうか迷った毛は、仕上げてから抜いて。

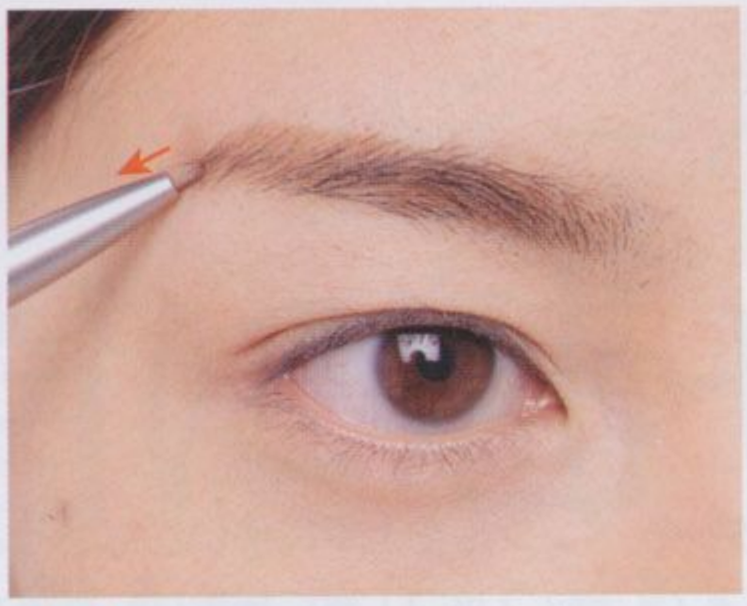


はみ出た毛をカット

下向きに生えている毛など、輪郭からはみ出た毛先をカットして。ハサミの刃は肌におしつけないこと。

まずはマスター

ベーシックな眉の描き方



7 ペンシルを使ってアウトラインを描く

パウダーで色をのせただけのぼんやりとした眉を、ペンシルの先を使ってアウトラインをなぞることで、なめらかに修正していく。



8 穴開き部分にはペンシルで色をつける

毛がなくて薄い部分や、毛と毛のすき間には、ペンシルの先をジグザグに動かして色をつけて、地肌が見えないようにする。



9 アウトラインをぼかしていく

スクリューブラシを使って、ペンシルで描いたアウトラインをぼかす。上のラインからとかすようにして自然にぼかして。



10 下のラインも同じようにぼかす

下のラインも上と同じように、毛の流れに沿ってスクリューブラシでとかしてぼかす。このひと手間で、色がベタッとつくのを防げる。



11 眉頭をぼかして眉メイクの完成！

スクリューブラシを逆さにしたら、毛の流れに合わせてとかしてぼかして。左眉も同じようにメイクをしたら、ナチュラル眉メイクの完成！

もっと美眉を極めたいなら、眉マスカラにチャレンジしよう

キレイな眉メイクが完成しても、明るい髪色に比べて眉だけ黒いのは不自然。
でも、染めるのはちょっと……。そんなときは、眉マスカラを試してみて。



眉山から眉頭にのせる

毛の流れに逆らって、根元から毛を立ち上げるように、眉山から眉頭を眉マスカラのブラシでとかす。



眉頭から眉山をとかす

今度は毛の流れに沿ってとかし、表面に色をのせていく。肌につかないように気をつけて。



眉尻にのせる

眉マスカラのブラシの先端を使って、丁寧に眉尻の毛に色をのせる。つけすぎに注意して。



乾いたらぼかす

眉マスカラが乾いたら、スクリューブラシを使ってとかし、全体の色をなじませて自然に仕上げる。



ナチュラルな可愛い眉で
幸せオーラ満開！

Case 1 ⚜ **黒太眉**

黒くて太い
ボサボサ眉なんです……

眉山づくり+カットしすぎを補強

「濃い毛がイヤだから、短くカットしたり、眉尻の毛を抜いたりして処理する」というのは勘違い。色がグレーっぽくなってぼやけてしまい、まぶたがはれぼったく見えてしまいます。眉尻をしっかり描いて、目ヂカラをUPさせましょう。

もっとキレイになりたいなら

タイプ別 眉の描き方

眉尻がまぶたをひきしめて目ヂカラがUP



After

カットしすぎた毛先が目立つ



Before

用意するもの

- アイブロウクリーム（濃いめのブラウン）
- アイブロウパウダー（明るめのブラウンと薄いベージュの2色）
- アイブロウブラシ
- 眉用毛抜き



1 眉尻を描いて眉山をつくる

濃いめのブラウンで抜いてしまった眉尻を描く。毛がない眉尻には、色づきのよいクリームタイプがオススメ。



2 すき間を埋めて眉を補強する

眉中に地肌が見えている部分があるため、地肌のすき間を埋めるように濃いめのブラウンで色をのせる。短くカットしすぎた眉を補強する。



3 余分な毛を抜いていく

ラインの外側の毛を眉用毛抜きで抜いて、眉のラインを調整していく。1～2本の違いでもラインに差が出てくるので、慎重に抜くこと。



4 全体にパウダーをのせていく

眉全体に明るめのブラウンをのせる。このアイブロウはパウダータイプが◎。クリームとパウダーを重ねることで、眉に立体感が出て自然に。



5 眉頭をぼかして仕上げる

筆に薄いベージュのパウダーをとり、眉頭にのせてぼかす。クリーム1色とパウダー2色がセットになったパレットタイプのアイブロウもある。



ナチュラルな美眉メイクで
目ヂカラUP！

Before

Case 2 ⚜ 左右非対称眉

左右が非対称でガタガタ！

もっとキレイになりたいなら
タイプ別眉の描き方

眉筋に合った眉山+ノーズシャドウをオン

「左の眉の筋肉だけが発達してアンバランスなので、眉の筋肉付近の毛を抜いてなだらかなカーブにしています」というのはNG。眉の筋肉とラインの動きが合わず、不自然な眉になってしまいます。なめらかなカーブの美眉を目指して。

目の動きに合ったなめらかなラインに！

After





Before

左右の形が違ってラインもガタガタ

用意するもの

- アイブロウペンシル（ブラウン／ブラウンのチップパウダーつき）
- アイブロウパウダー（ベージュ）
- フェイスブラシ



バランス抜群の立体眉が
表情豊かに魅せる

Before



1 眉の筋肉の位置を確認する

筋肉に合わせたラインを描くため、目を大きく開けたり、指で眉の下をグイッと押し上げて眉の筋肉の位置を確認する。



2 眉筋に合った眉山をつくる

眉の筋肉に沿って眉山を決めたら、ブラウンのペンシルを使って輪郭を描く。ペン先を使って、毛一本一本をつけ足す感覚で丁寧に描くこと。



3 輪郭をぼかして全体をなじませる

ペンシルで描いた眉の輪郭の内側を、ラインと毛のある部分をなじませるようにブラウンのチップを使ってぼかしてナチュラルに仕上げる。



4 ノーズシャドウで立体感を出す

眉頭のカーブに沿わせて、目頭位置あたりまでベージュのノーズシャドウをひとはけ入れる。眉全体に立体感が出て表情も豊かに。

Case 3 ⚜ 直線眉

キツく見える
まっすぐ眉がイヤ！

眉山づくり+眉頭の底辺をつけ足す

眉頭が細い直線眉はキツく見えるうえ、老ケ顔のもとに。とは言えナチュラル感を出すために、眉処理も眉メイクもしないのは勘違い。すっぴん眉はナチュラルだけど、子どもっぽく見えます。ちょっとの手入れでキュートさの残る大人顔に！

眉山の曲線で大人っぽく変身

After



◀◀◀

一直線で女の子らしくない

Before



用意するもの

- アイブロウパウダー（ブラウン系のパレットタイプ）＆ブラシ
- 眉用毛抜き
- スクリューブラシ
- 眉マスカラ（ブラウン）



Before



1 パウダーで輪郭を描く

ブラウン系のパウダーをとって、毛の生えている部分に①→②→③の順にのせ、自然なグラデーションになるように眉の輪郭を描く。



2 うぶ毛を抜いて眉山をつくる

P17のベーシックな眉の描き方で紹介した眉の輪郭を参考に、その外側のうぶ毛を丁寧に抜く。これによって、ラインがきわだつ。



3 細い線で少しずつ太い眉をつくる

眉頭が細いため、パウダーをのせて太さを出す。眉の中央から眉頭に向かって、細めに少しずつ足すのが失敗しないコツ。ブラシは眉に沿って寝かして使う。



4 スクリューブラシでぼかす

スクリューブラシを使い、①→②→③の順にやさしくとかして全体をぼかしていく。このひと手間でカジュアルなイメージに。



5 眉マスカラで色をのせる

毛色を均一にして、やさしい雰囲気を出すため、全体にブラウンの眉マスカラをオン。①→②→③の順に根元からつけるようにのせる。

Case 4 ⚜ まだら眉

毛がスカスカの部分が目立つ
まだら眉なんです……

もっとキレイになりたいなら
タイプ別 眉の描き方

形を矯正＋穴開きを埋める

髪色に合わせて眉毛は頻繁に脱色し、毛先もカットしている人は多いのでは？　しかし、適当な脱色やカットでは、ガタガタのまだら眉に。しっかり描いているのにふんわり主張しすぎない、グラデーション眉に仕上げましょう。

After　均一で美しい眉になった



◀◀◀

Before　色も毛量もバラバラ



用意するもの
- アイブロウブラシ
- アイブロウペンシル（ブラウン）
- アイブロウパウダー（ブラウン系のパレットタイプ）



ふんわりやさしい印象の
魅惑のグラデ眉

Before



1 眉山の位置を矯正して設定する

眉山の位置が内側すぎるのはNG。そのため、眉山の位置が白目のきわの延長線上になるように、アイブロウブラシの柄を使って設定。



2 底辺を矯正してガタつきを整える

眉頭の角度に合わせて、1で設定した眉山の下まで底辺が一直線になるようにブラウンのペンシルで描く。これでラインのガタつきを整える



3 パウダーをのせて眉山をつくる

筆にブラウン系のパウダーをとり、1で設定しておいた眉山に色をのせる。①の方向に山をつくったら、②→③の順にパウダーをのせて全体を描く。



4 ペンシルを使って穴開きを埋める

色が薄い部分にペンシルで色をのせる。ペン先を肌に垂直にあて小刻みに動かしながら、穴が開いて見える部分に点を描くイメージで。



5 眉尻を整えて自然に仕上げる

ペンシルを使って、P17のベーシックな眉の描き方で紹介した描き方を参考に、眉山から眉尻を生えぎわと平行になるように結ぶ。

3分でつくる!!

Lesson 3

ナチュラルアイカラーの第一歩

色の選び方、のせる場所などちょっとの違いで印象が変わりやすいアイカラー。コツをつかめば、誰からもモテるナチュラルメイクに！　アースカラーやフェミニンカラーを使って、なりたい目元をつくる方法を解説します。

Eyecolor

教えていただいた方
ヘア&メイクアップアーティスト
菊地美香子さん

アイカラーの三つの掟

一　広い部分→狭い部分とのせる

広い部分からのせていくことで、あとからのせる狭い部分のカラーや細いラインを消すことなく、メイクすることができる。

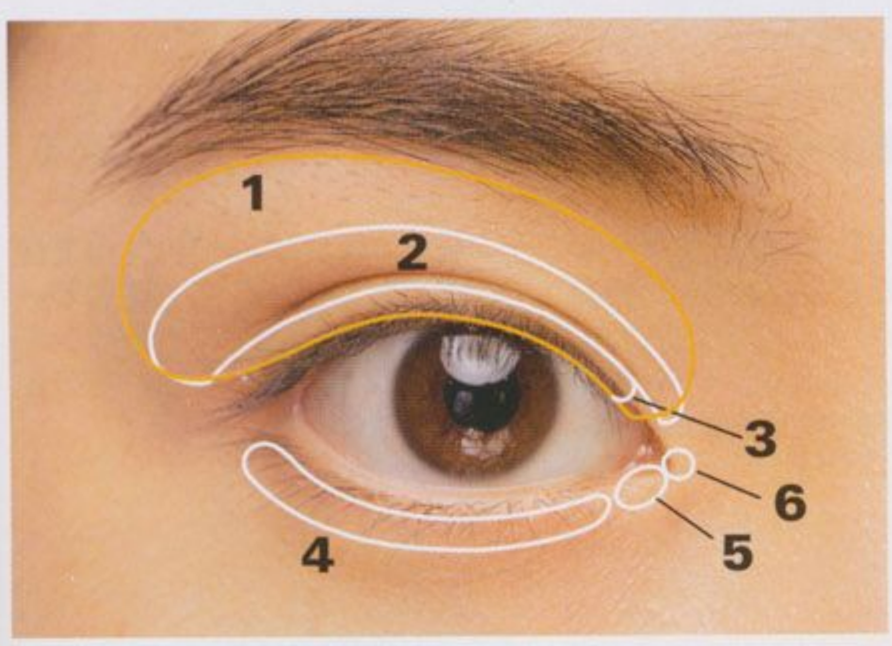
二　淡い色→濃い色→明るい色とのせる

淡い色を広い部分にのせてから、濃い色でラインを引いたり、狭い部分にのせる。仕上げに、明るい色をポイントでのせて。

三　なりたい目元に合わせてポイントテクを

「デカ目になりたい」「可愛く見せたい」などの希望に合わせて、カラー使いや部分のせなどのポイントテクを駆使。

アイカラーを入れるゾーン



1眉下：ハイライトを入れると、メリハリのある目元に。
2アイホール：上まぶたにあるくぼんだ部分。淡いベースカラーを入れる。
3二重幅：まぶたを開けたときにできるヒダときわまでの部分。カラーが一番目立つ。
4目頭手前〜目尻までの下まぶた：きわからその下のふくらんでいる部分の少し下まで。ナチュラルカラーを入れることで、目元に深みが出る。
5下まぶたの目頭：光る色をのせると、ヌケ感が強調されて目が大きく見える。
6目頭の切れ込み：目で一番鼻に近い部分。光る色をのせるとメリハリ顔に。

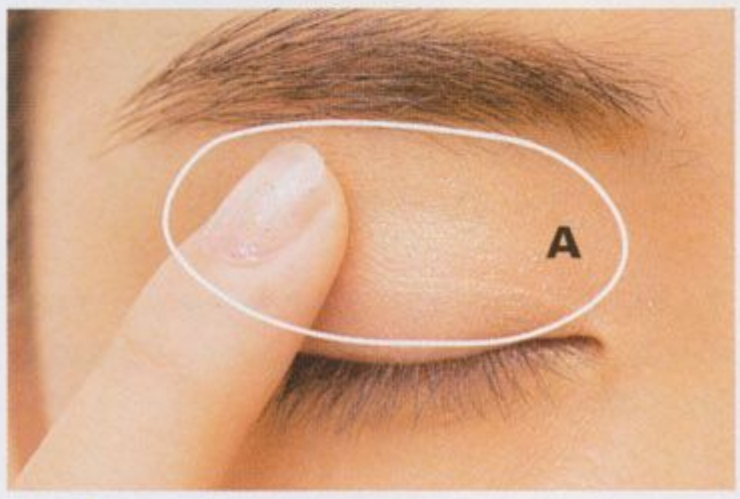
アイカラーの入れ方

淡い色→濃い色→明るい色の順でのせる

基本的には淡い色をのせてから濃いめの色を加えていって。濃い色からのせてしまうと、
色みが不自然に目立ってしまいます。
仕上げにハイライトなどの明るい色をポイントに使うと、メリハリ顔に変身！

こんなカラーもオススメ♥

用意するもの
- アイカラー
  - A
  - B
  - C
- 太チップ
- 細チップ
- 綿棒



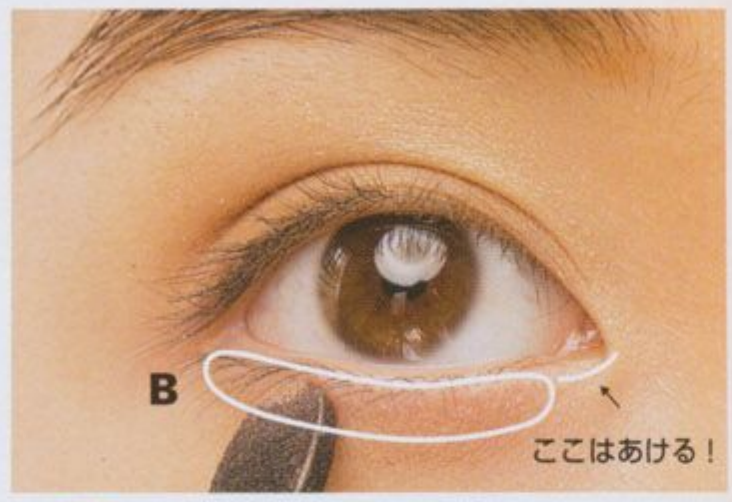
1 ハイライトをまぶた全体に入れる

アイカラーAのゴールドのハイライトを指でまぶた全体に入れる。まぶたの凹凸が目立ち、立体感が出る。指で薄くのばすように入れると◎。



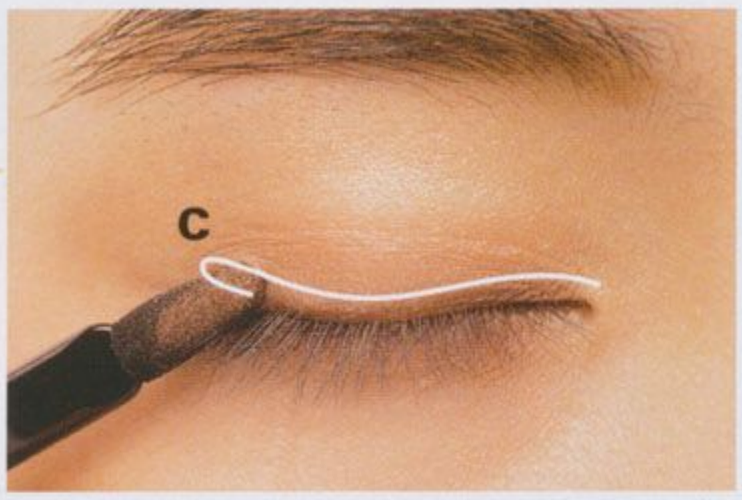
2 二重幅にチップで淡いブラウンをオン

二重幅に太チップで、Bの淡いブラウンを入れる。一重の人はチップの幅を目安に入れて、目を開いたときにBがのぞくくらいでOK。



3 淡いブラウンを下まぶたの目頭以外にも

太チップの先を使って、Bを下まぶたに入れる。目頭に入れず、目頭手前から目尻にかけて入れるとヌケができるので、目が大きく見える。



4 濃いブラウンを上まぶたにライン状に

上まぶたのきわに、Cの濃いブラウンをライン状に入れる。細チップで薄く細く入れるのがコツ。濃すぎると目が小さく見えるので注意。



5 二重ラインの間にぼかしたハイライトを

太チップにAを取り、二重幅にぼかしながら入れる。二重ラインの間を埋めるようにして入れると、メリハリのある目元にチェンジ。



6 下まぶたにも細くラインを入れる

下まぶたの3で入れた目頭手前から目尻に、Cをライン状に細く入れる。細チップを使うと◎。3で入れたラインより細くするのがポイント。

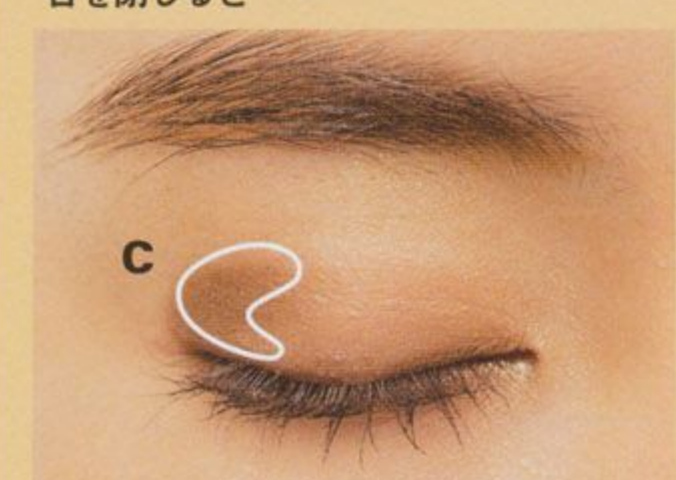
プラスのテク

目をあけてダブルラインを入れる

目を開けた状態で、二重ラインの目尻側のみに細チップでCを入れる。目を閉じたときに曲線になっているように。一重の人は少しCが見えるくらいまでなぞる。



目を閉じると……



Eyecolor

アイカラーの入れ方



7 下まぶたの目頭側にゴールドをオン

太チップで下まぶたの目頭側にAをポンとのせる。目頭に光を集めると、デカ目効果＆瞳が輝いて見えるスポットライト効果が。



8 目頭の切れ込みにもゴールドを入れる

7と同じく、目頭の切れ込みにも太チップでAをのせる。この部分が光っているとハーフ風のメリハリ顔に見える。



9 綿棒で黒目の下のみぼかして自然に

綿棒で黒目の下のラインを軽くぼかす。黒すぎるメイクは失敗したように見えがち。最後は黒マスカラで仕上げて完成！

Before



After



広がりのある大きな目に！

プラスのテク

左右の目の大きさが違う場合は大きいほうに合わせて小さいほうをサイズUPして！

Before

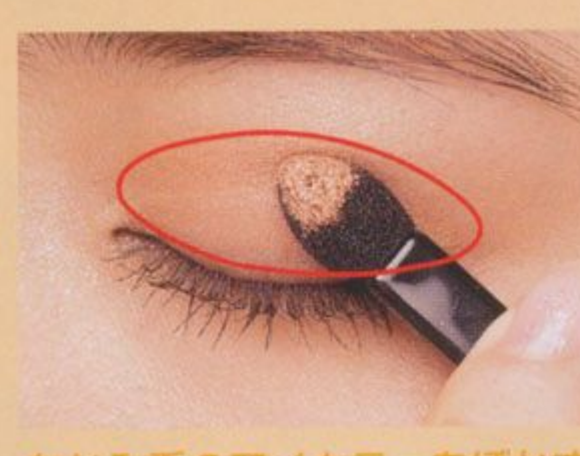


After



目を閉じると……





なじみ系のアイカラーをぼかす

なじみやすいブラウンベージュ系を使用。大きいほうは太チップで二重幅に、小さいほうは目を開けてカラーが同じくらいにのぞく範囲にオン。



下まぶたは中央のみに

下まぶたには黒目下の中央のみに、細チップでラインを入れる。全体にラインを入れると、ふぞろいな目が強調されてしまうので気をつけて。

用意するもの

- アイカラー
- 太チップ
- 細チップ



濃淡カラーで仕上げた魅惑的な目元に釘づけ！

悩み1
奥二重、一重な
ぱっちりデカ目にしたいんです……

目ヂカラをUPしたいなら
悩み別アイカラーの入れ方

下まぶたにポイントカラーを入れる

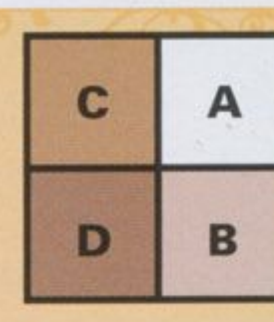
奥二重or一重の場合は、二重とは違って、ラインを入れても隠れてしまいがち。下まぶたにナチュラルなポイントカラーを入れることで、目の縦幅が大きくなるデカ目効果が！特に目の中央に入れると縦幅が強調されるので、効果大なのです。

After

くりっと丸い目ヂカラEYEに！

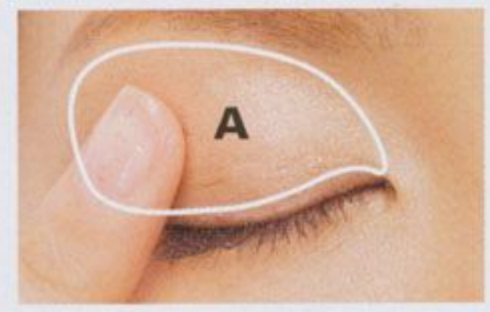
Before


用意するもの
- アイカラー（ゴールド・ピンクブラウン系のパレットタイプ）
- 太チップ
- 細チップ
- ジェルライナー（ブラック）



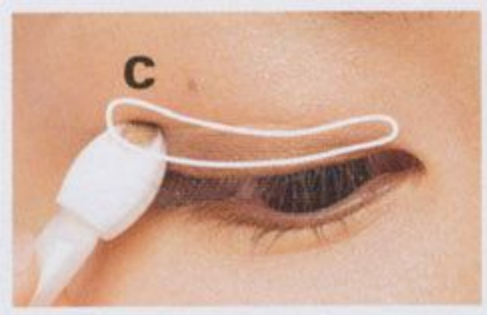


黒目強調のぱっちりデカ目で
視線をひとりじめ！



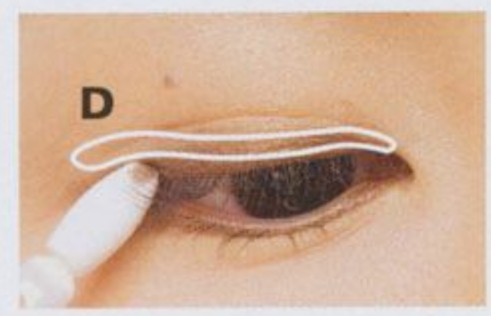
1 上まぶたにハイライトをオン

パレットAのベースとなる明るい色を、上まぶた全体に指でなじませるように塗る。密着度が高いクリームタイプは特にオススメ。



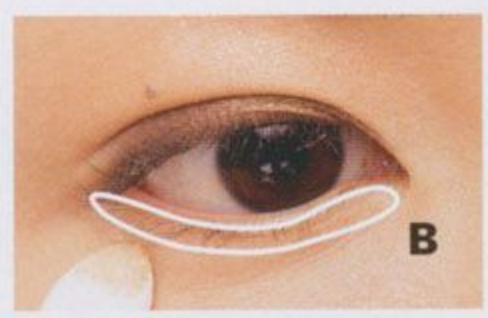
2 二重幅にゴールドをぼかす

メインカラーとなるCのゴールドを二重幅に、太チップでぼかしながら入れる。一重の人は目を開けたときにカラーがのぞく範囲までを目安に。



3 ブラウンをきわに細く引く

上まぶたのきわに、Dのブラウンで細いラインを入れる。細チップの先を使って、2のラインが隠れないように引くとGOOD。



4 下まぶたに太めのラインを

Bのピンク系の淡い色を太チップにとり、下まぶたのきわに太めのラインを入れる。淡い色をここにのせると、くすみが飛んで明るく見える。



5 ゴールドを黒目の下にのせて

細チップでCを黒目の下に入れる。まつ毛の根元を埋めるように、きわギリギリに細く短いラインを入れて。濃くしすぎないように注意。

プラスのテク



ジェルライナーを黒目の上下に引く

ブラックのジェルライナー（P32参照）で、5で入れたラインと同じように黒目下にラインを入れて。上まぶたも黒目の上にのみラインを入れる。

Eyecolor

悩み2 ピンクのアイカラーを使うと目がはれぼったく見える……

目ヂカラをUPしたいなら
悩み別アイカラーの入れ方

目尻のみにアクセントとして使う

フェミニンカラーの代表のピンクを使うときは、くっきりとしたブルーなどと組み合わせると、はれぼったさを回避できます。アイカラーを目尻のみに入れるテクは簡単で、どんな目のタイプにも合うのでオススメ！

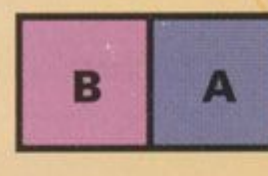
目を閉じると……





After
はれぼったくならず目元くっきり！

用意するもの
- アイカラー（ブルーとピンク）
- 細チップ
- 太チップ







1 上まぶたの目尻側にブルーのラインを引く

細チップでAのブルーをとり、上まぶたの目尻側$\frac{1}{3}$にラインを入れる。きわギリギリに入れるように細いラインで。



2 下まぶたにも細くブルーのラインを引く

下まぶたの目尻側$\frac{1}{3}$にもAでラインを入れて。太チップでまつ毛の上からポンとのせるようにおくのがコツ。



3 二重幅に細めのピンクラインを入れる

ブルーのラインと重ならないように、細チップを使って二重幅にBのピンクでラインを引く。この場合も目尻側$\frac{1}{3}$のみにオンして。

Lesson 4

2分でつくる!!

男女モテ確実のアイラインの第一歩

目を大きく見せ、なりたい目元をつくるために欠かせないのがアイライン。初心者さんにはむずかしく思えるけど、コツをつかめば簡単に印象チェンジが叶います。目元を輝かせる、モテ度UP間違いなしのアイラインテクを伝授！

Eyeline

教えていただいた方
ヘア＆メイクアップアーティスト
中山夏子さん

アイラインの三つの掟

一 なりたい目元に合ったライナーを選ぶ

アイライナーには、パウダー・ペンシル・ジェル・リキッドの４タイプがある。なりたい目元に合わせてセレクトしよう。

ライナータイプ別の仕上がり

やわらかナチュラル
ペンシルライナー



愛されタレ目
パウダーライナー



キレ長デカ目
リキッドライナー



くっきりデカ目
ジェルライナー



二 一気に引かず少しずつ引く

目元の皮膚はやわらかく、一気に引くと失敗しやすい。短い線をつなげるように少しずつ引くと、美しいラインになる。

三 目を大きく見せるポイントを知る

ライナー別に上まぶた or 下まぶた、目頭 or 目尻のどこにポイントをおけば目を大きく見せられるのかを知っておくとよい。

パウダーライナーとペンシルライナーの引き方

引く→ぼかすでナチュラルに仕上げる

描きやすく、ぶきっちょさんでも安心のパウダーライナーとペンシルライナー。
パウダーライナーは細チップを使うので、肌へのなじみがよく自然な仕上がりに。
ペンシルライナーはラインをぼかすと、主張しすぎないやわらかな雰囲気の目元になります。

ふんわり やさしい ガーリーアイなら この2つ

こんな人にオススメ！
愛されタレ目になりたい

パウダーライナー の場合

用意するもの
- パウダーライナー（ブラウン）
- 細チップ

Before



After



ナチュラルに目ヂカラUP！



1 目頭から目尻へ細かく分けて引く

細チップを使い、目頭から目尻に向かって引いていく。まつ毛のはえぎわに沿ってチップを小刻みに動かしながら、短い線をつなげていくイメージで。



2 上下のラインをつなげてタレ目に

下まぶたの目尻側$\frac{1}{3}$に少し太めのラインを入れ、上のラインとつなげる。影ができるのでタレ目風になり、やさしい目元にしてくれる。

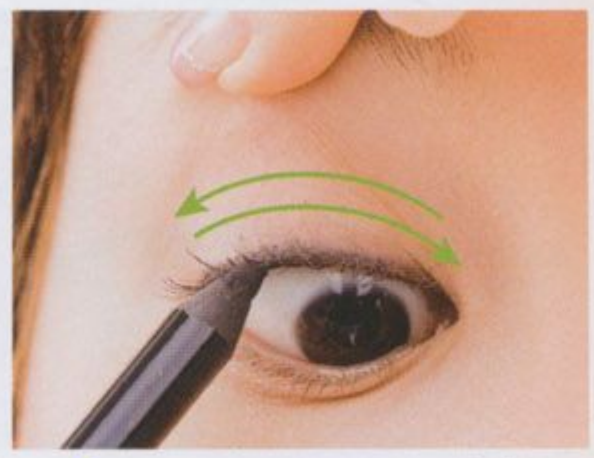
こんな人にオススメ！
やわらかナチュラルが好き

ペンシルライナー の場合

用意するもの
- ペンシルライナー（ブラック）
- 綿棒

Before





1 目尻〜目頭を往復しまつ毛の間を埋める

まぶたを引き上げ、目尻から目頭を往復してまつ毛とまつ毛の間を埋める。ペンシルライナーは、きわにも引きやすいので、メイク初心者にオススメ。



2 ガタつきを綿棒でぼかす

少しずつ綿棒でぼかして、ラインのガタつきをなくす。やわらかい芯のライナーならよりぼかしやすく、自然な感じになる。



3 下まぶたの$\frac{1}{3}$にラインを入れる

下まぶたは、目尻側$\frac{1}{3}$にラインを入れる。全体に入れるとキツい印象になるので、目尻側のみに。少しずつ引くと失敗しない。



4 下ラインを綿棒でなじませる

下まぶたに入れたラインを綿棒でぼかして、なじませる。綿棒でぼかすと、ナチュラルでやさしい印象のアイメイクに仕上がる。

After



ぼかしラインでやさしい目元に！

ジェルライナーとリキッドライナーの引き方

少しずつ描いて目ヂカラをUP

目ヂカラ強めの
女度UPアイなら
この2つ

ジェルライナーとリキッドライナーは、くっきりシャープなラインが描けるので、目ヂカラUPに効果大。描くのがむずかしいと思われがちですが、少しずつラインを入れていくと失敗せず、思いどおりのキレイなラインが描けます。

こんな人にオススメ！
くっきりデカ目になりたい

ジェルライナー の場合

用意するもの
- ジェルライナー（ブラック）
- 専用ブラシ

Before



After

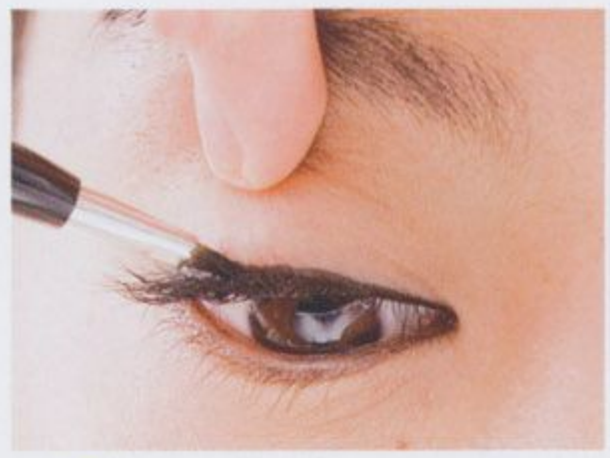


隠しラインで目がぱっちりした！



1 少しずつまつ毛のすき間を埋める

なじみやすいマット系のブラックをアイブラシにとる。まぶたを持ち上げてブラシをまつ毛の下から入れ、小刻みに動かしてまつ毛のすき間を埋める。



2 ラインのはみ出しやガタつきを整える

専用ブラシをまつ毛の上から入れ、ラインをなぞっていく。はみ出しやガタつきを整えるように丁寧になぞると、キレイなぱっちり目になる。

こんな人にオススメ！
キレ長デカ目になりたい

リキッドライナー の場合



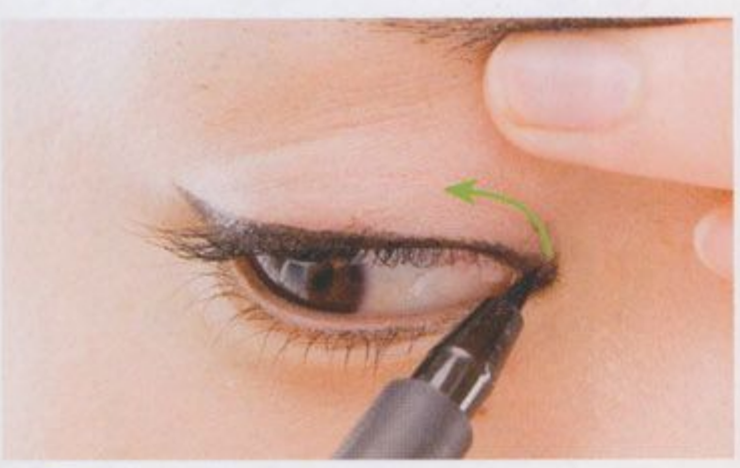
1 ハネ上げるように目尻にラインを入れる

発色のよいブラックのリキッドペンシルで、目尻側$\frac{1}{3}$にハネ上げるようにラインを入れる。目尻から描き始めるのが、失敗しないポイント。



2 黒目の上あたりから目尻にラインを入れる

黒目の上あたりから目尻に向かってラインを引く。少しずつ描いていくと、ぶれずにキレイなラインが引ける。



3 目頭から中央を短い線でつなげる

目頭の端から中央をつなげる。短い線をつなげるように少しずつ描くと、太くならずバランスのよい仕上がりになる。

用意するもの
- リキッドライナー（ブラック）

Before



After



目尻がキュッとひきしまった！

悩み別　アイラインの引き方

大きい目に見せる㊙テク

先生、教えて！

ぱっちりとした目は、女の子のあこがれ。目の大きさは簡単に変えられるものではないけれど、アイラインで目を大きく見せることは十分にできます。
好感度UPのアイラインテクで、まなざし美人になりましょう。

Q 一重（奥二重）を大きい目にするにはどうしたらいい？

A 目尻ポイントにアイラインをイン

1 目尻〜目頭に向かってインサイドに引く



一重や奥二重はにじみやすいので、粘膜を埋めるようにインサイドラインをイン。のびやすいブラックのペンシルライナーが◎。

2 上まぶたの目尻側をペンシルで重ね描き



上まぶたの目尻側$\frac{1}{3}$をペンシルで太めに重ね描きする。目頭は隠れてしまうので、目尻にポイントをおくようにする。

3 下目尻にラインを入れてタレ目風に



下まぶたの目尻側$\frac{1}{3}$にインサイドラインを入れて、タレ目風に。下まぶたにも入れると目元がソフトになり、目ヂカラが倍増！



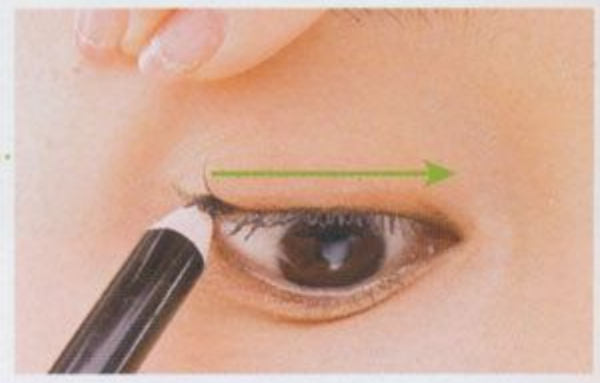
目尻ポイントで目ヂカラが1.5倍に！

用意するもの
- ペンシルライナー（ブラック）

Q 黒目を大きく見せたいのですが……

A 黒目ポイント&ヌケ感を作る

1 まつ毛とまつ毛の間をすき間なく埋める



まぶたを引き上げ、まつ毛とまつ毛の間を埋めるように、目尻から目頭に向かってブラックのペンシルライナーでラインを引く。

2 ジェルライナーを黒目の上あたりに塗る



黒目の上のみに、ブラックのジェルライナーを重ねて塗る。中央を一番高くして、なだらかな山型になるようにする。

3 下まぶたの黒目以外の部分にハイライトを



下まぶたの目頭側と目尻側$\frac{1}{3}$ずつに、ホワイトペンシルでラインを入れる。ヌケ感が生まれ、目の幅が四方に広がって見える。

4 黒目の下に黒ラインを入れる



下まぶたの中央に、ブラックのペンシルライナーで細くラインを入れる。黒目を部分的に囲むだけで、ぱっちりドールアイに。



黒目囲みラインで目が広がって見える！

用意するもの
- ペンシルライナー（ブラックとホワイト）
- ジェルライナー（ブラック）&ブラシ

Eyeline

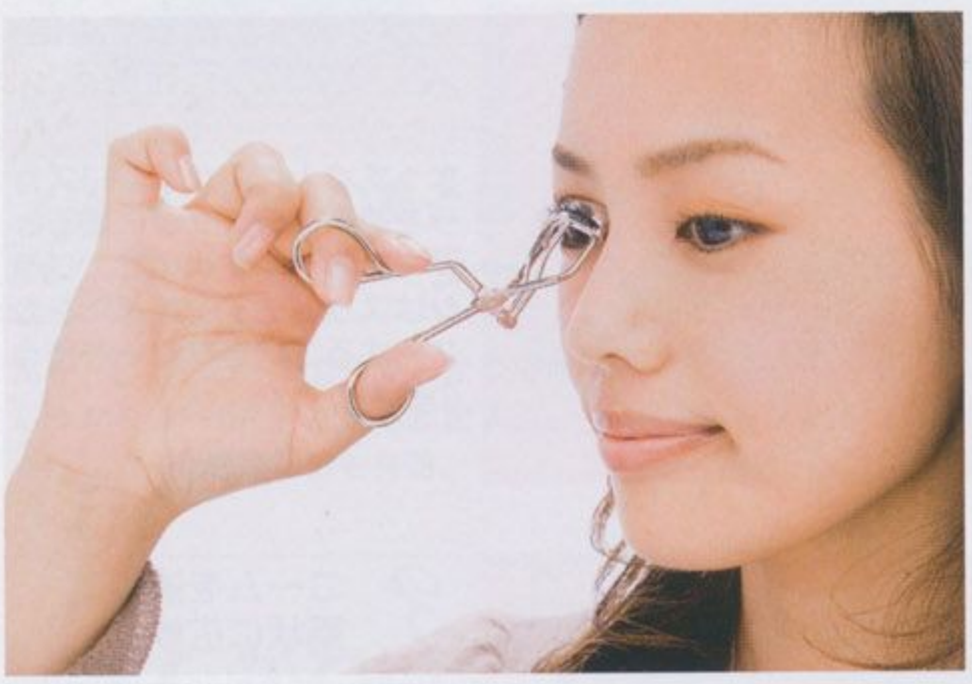
ビューラーのかけ方

3回に分けて根元からかける

まつ毛の根元から3回に分けてビューラーをかけると、まつ毛パーマをかけたようにキレイにカールUPできます。日本人の多くは、まつ毛が下向きにはえているので、根元から立ち上げて上向きまつ毛をキープしましょう。



▼▼▼



▼▼▼



根元・中間・毛先の3段階に分けてビューラーをかける

手のひらを徐々に返すようなイメージで、根元・中間・毛先の3段階に分けてカールさせると、キレイな上向きまつ毛になる。

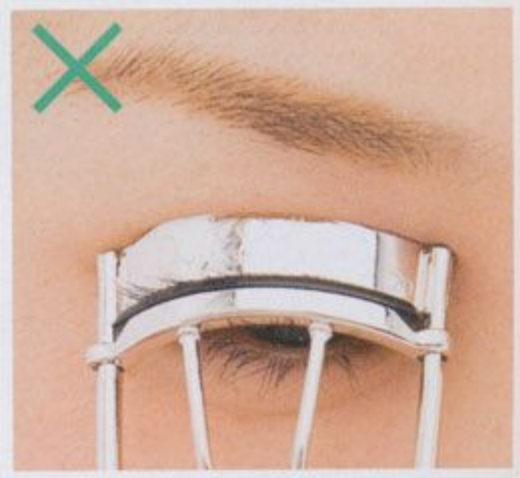


目頭と目尻のまつ毛も一度にはさむようにする

まつ毛への負担を減らすために、はさむ回数は必要最小限にしたいもの。目頭から目尻まで、一度に全部のまつ毛をはさむようにして。

用意するもの

●ビューラー



はさみきれていないまつ毛があると、何度もビューラーをかけることに。まつ毛に負担がかかって、傷みや抜け毛の原因になる。

ビューラーCHECK！

ビューラーはまつ毛メイクに欠かせないビューティーツール。使う前に、傷んだり汚れたりしていないかチェックしてみて。

●ゴムの劣化は？

ゴムが裂けていると、裂け目にまつ毛がはさまって切れてしまう恐れがあるので、ゴムは定期的にとりかえて。

●はさむ部分の汚れは？

まつ毛をはさむ部分がマスカラで汚れていると、うまくカールできず、傷みや抜け毛の原因に。マメに掃除をして清潔を保って。

マスカラの塗り方

マスカラ前後はコームでとかす

根元から扇状に広がったまつ毛は、存在感たっぷり。コームやホットビューラーを使えば、キレイにセパレートした扇状まつ毛を実現できます。
また、下まつ毛にもマスカラをつければ、より華やかな目元になります。



エレガントなまつ毛で
印象的なモテ目に変身！

用意するもの
- まつ毛コーム
- マスカラ
- プロテクター
- ホットビューラー



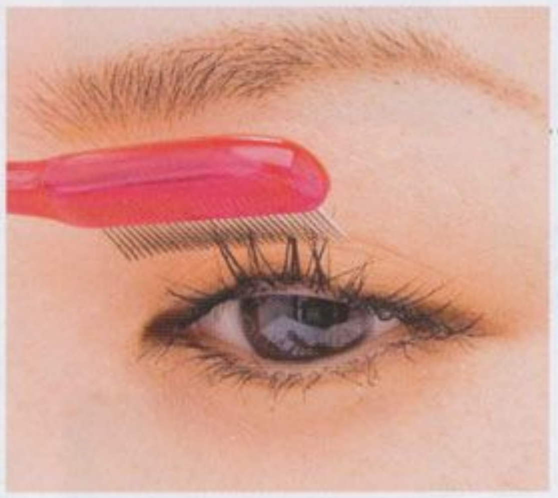
1 コームでとかして毛流れを整える

目頭は内側、中央は上、目尻は外側へ向かってまつ毛コームでとかす。まつ毛の重なりがないように扇状に整えておくと、仕上がりがキレイに。



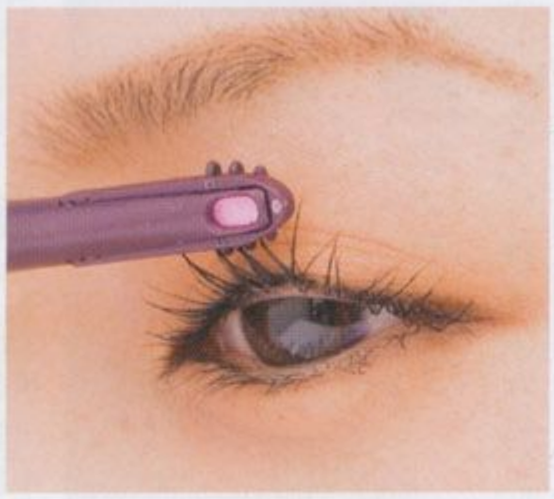
2 スッとまっすぐにマスカラを塗る

まっすぐ上に向かってマスカラを塗る。ジグザグに塗るとダマになりやすいので、ブラシはスッと通す。まぶたをカバーするプロテクターを使うのもオススメ。



3 コームを通して扇状に広げる

マスカラを塗り終わったら、1と同じようにコームでとかして、扇状に広げる。マスカラが乾くとうまくとかせないので、乾く前に手早く行う。



4 ホットビューラーでダマをなくす

仕上げに、温熱でダマとり＆カールUP効果のあるホットビューラーをかける。根元から扇状に広げながら、まっすぐにとかして。

悩み別　まつ毛メイクのしかた

目ヂカラUPの㊙テク

先生、教えて！

もっとぱっちりとした目になりたい！　目元をかわいく華やかに彩りたい！
そんな願いを叶えてくれる、まつ毛メイク。目ヂカラUPテクニックを
マスターして、ワンランク上の目元を手に入れて。

Q マスカラを塗ると パンダ目になる……

A 下がりまつ毛を しっかり上げて

用意するもの
●ビューラー　●マスカラ下地　●マスカラ　●ホットビューラー





1 カールキープ力のある下地を塗る

ビューラーのあと、カールキープ力のあるマスカラ下地を根元から塗る。乾いたらマスカラをつける。

2 マスカラのあとはホットビューラーで

ホットビューラーをかけて、まつ毛をしっかりカールUPさせて固定する。トップコートを塗るのも有効。

Q かわいくタレ目にしたい……

A さりげなく 目尻を強調する

用意するもの
●マスカラ

下まつ毛のマスカラは目尻側のみに

下まつ毛は目尻側のみにマスカラを塗る。さりげなく目尻を強調できて、スウィートなまなざしのタレ目に。



After



Q つけまつ毛を 上手につけたい……

A 初心者は目尻用 からチャレンジ

用意するもの
●目尻用つけまつ毛　●のり　●ピンセット

1 のりを少し乾かした状態でつける

初めて使うなら、自然な仕上がりになる目尻用に挑戦するのが◎。のりを塗って、少し乾かしてからつけるとズレにくい。



2 ピンセットでまつ毛のはえぎわにつける

ピンセットでつけまつ毛をつまみ、まつ毛のはえぎわにぴったり合わせてつける。違和感がなければ、そのまま密着させる。



After



ナチュラルなのに目ヂカラ2倍！

Before



Mascara

Lesson 6

30秒でつくる!!

小顔に魅せるチーク&シェードの第一歩

小顔に魅せたいなら、チーク＆シェードがオススメ。メイク初心者さんには省略されがちだけど、簡単なので試してみる価値あり。顔を健康的に見せたり、肌の透明感もUP。ほおの色づきは、恋愛にも効果的です♥

Cheek & Shade

教えていただいた方
ヘア＆メイクアップアーティスト
神戸春美さん

小顔づくりの三つの掟

一 チークとシェードで立体感を出す

ほお骨あたりにチークを、顔まわりにシェードを入れることで、のっぺりとした顔を立体的に、小顔に見せることが可能。

二 ほおをぷっくりさせる

チークはほお骨あたりにふんわりと、シェードは骨格に合わせて、ほおを強調するように入れるのが、成功のポイント。



ほお骨あたりにチークをふんわり入れる

三 濃くつけすぎるのはNG

チーク＆シェードは濃すぎると不自然に見えるので、「少し薄いかな?」くらいがベスト。カラーを選ぶときもなるべく薄めに。



額にシェードを入れて横幅をひきしめる

チークの入れ方

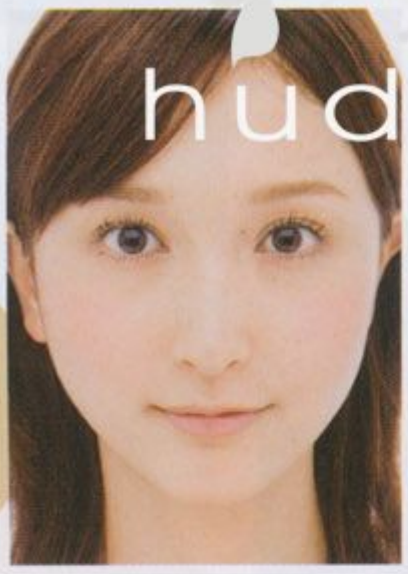
イメージに合わせて入れ方を変える

チークの入れ方の基本として、ピンク系とオレンジ系のオススメの入れ方を解説します。ピンク系はガーリーに、オレンジ系は大人めに見せるのにぴったり。ぼかしテクありで、どちらもナチュラルな仕上がりです。

用意するもの
- ●チークカラー
- ●フェイスブラシ
- ●パフ

こんな人にオススメ！
ベビーフェイスのガーリーメイク派

ピンク系



モテ度◎の
バラ色ほっぺに！

1 ほおの高い位置に濃いめにのせて広げる

フェイスブラシにチークをとり、ほおの高い部分に濃いめにのせたあと、三角形をイメージしながら、顔の外側に広げてぼかす。





2 パフでぼかして仕上がりを自然に

パフでチークを入れたまわりをぼかすようになじませて。丸くチークを入れるよりも自然で、大人可愛い印象になる。

こんな人にオススメ！
ちょい大人めの美人メイク派

オレンジ系

用意するもの
- ●チークカラー（パレットタイプ）
- ●フェイスブラシ

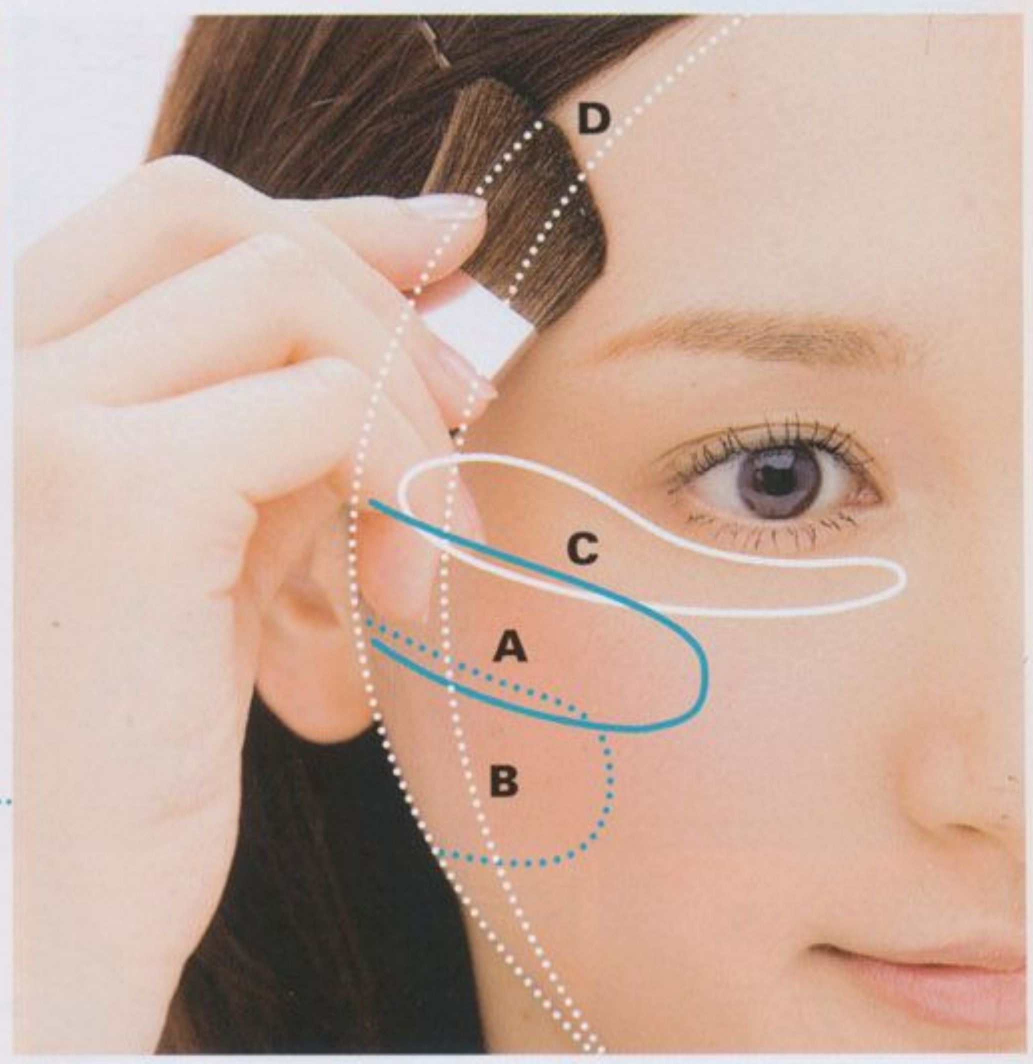
C	A
D	B



メリハリのある
小顔に！

濃淡オレンジを入れてはえぎわに影をプラス

パレットAの明るいオレンジをチークとして楕円形に入れ、その上にCのハイライトを、下にはBのオレンジブラウンで影をつけてぼかす。最後にDの淡いオレンジではえぎわをサッとなでて、顔をひきしめる。



シェードの入れ方

骨格を意識して入れる

小顔効果を発揮するシェード。だけど、なんとなく顔の側面に入れるだけでは、効果が半減してしまいます。シェードの入れ方のポイントは、骨格を意識すること。とっても簡単なので、すぐにとり入れられるはず。



小顔シェードテクで
目ヂカラもUP♪

用意するもの
- シェーディングカラー
- フェイスブラシ



1 額の両端に入れて顔を小さく見せる

顔の横幅をひきしめるため、額の両端にカラーをのせる。骨格に合わせた入れ方だから、仕上がりはナチュラル。



2 顔まわりをシェーディング

ほおは幅広に、ほおから下は細めにカラーを入れる。濃すぎると不自然なので、ほんのり色をつける程度でOK。

Shade

悩み別　シェードの入れ方

美人に見せるための㊙テク

先生、教えて！

シェードは小顔に見せるだけでなく、顔の悩みを解消することも可能。
ポイントとなる部分をサッとなでるだけでOKの簡単テク。肌色と比べて
ワントーンほど濃いブラウン系のシェーディングカラーを一つ持っておくと便利。

Q エラの張った顔を小さくしたい……

A ブラウンで奥行きをプラスする

用意するもの
- シェーディングカラー（薄いブラウン）
- フェイスブラシ



外側から内側にシェーディングする

薄いブラウンを顔まわりの外側から内側に入れる。逆側（内側から外側）に入れると、シェードの境界線が目立つのでNG。

Q 大きな鼻を小さく見せたい……

A 鼻の横に入れてひきしめ効果を

用意するもの
- シェーディングカラー（薄いブラウン）
- フェイスブラシ



薄いブラウンで鼻の横をひとなで

鼻の両わきを薄いブラウンでサッとなでると、鼻の大きさがダウン。濃く入れると変に目立つので、さりげなく入れて。

Q 鼻を高く見せたいのですが……

A 光と影をつけて立体的に！

用意するもの
- シェーディングカラー（明るい色のハイライトと薄いブラウンの2色）
- フェイスブラシ



1 Tゾーンにハイライトをのせる

額の眉上あたりと鼻筋のTゾーンに、スッと通すようにハイライトをのせる。ほんのり色をのせる程度でOK。



2 くぼみに沿って薄いブラウンを入れる

眉頭のくぼみ～鼻の横を通るように、薄いブラウンをのせる。これで鼻の横に影ができて立体的になり、鼻が高く見える。

鼻筋がスッと通った美人顔に変身

After



Before



Lesson 7

30秒でつくる!!

ふっくらリップの第一歩

かなりのずぼらさんでも、リップメイクはしているもの。だからこそ、ただ塗るだけじゃないワンランク上のリップテクで、みんなと差をつけましょう。ナチュラルなふっくらリップで幸せオーラを出せば、モテメイクの完成！

教えていただいた方
ヘア&メイクアップアーティスト
神戸春美さん

リップメイクの三つの掟

一 くすみはオフしておく

リップの色を美しく見せるには、事前にコンシーラーかファンデーションで唇のくすみや赤みを消しておくこと。

二 ヌーディ&ふっくらリップはグロスでつくる

ナチュラルメイクでは、グロスは必需品。ヌーディ&ふっくらリップに仕上げやすい。口紅をグロス前の色づけに使うのもオススメ。



リップブラシを使えばきちんと感が出る



ライナープラスならラインをなぞるようにして！

三 口紅はなりたい口元に合わせて使う

口角が上がった口元になりたいのなら、口紅で仕上げるのがGOOD。口紅をリップブラシにとって、輪郭をきれいに描いて。

まずはマスター　リップメイクのしかた

コンシーラー+グロスで立体感を出す

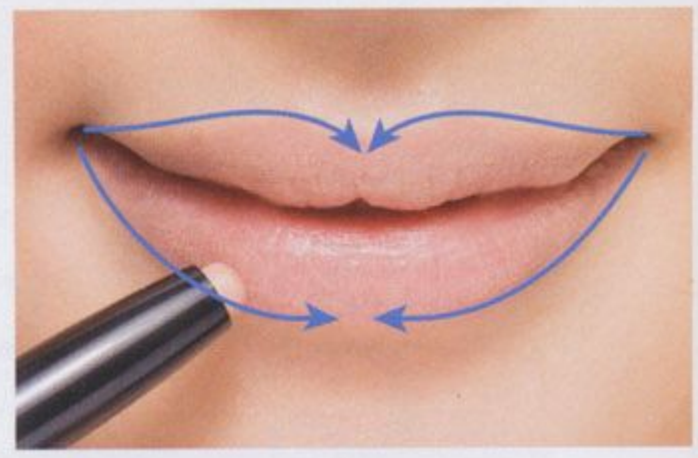
ナチュラルメイクでは、リップはヌーディに仕上げるのがポイント。
でも、ナチュラル系のグロスor口紅をただ塗るだけでは、のっぺりした仕上がりになってしまいます。まずベースをつくってから、立体感が出るように塗りましょう。



男ゴコロを惑わす
ふっくらヌーディリップ

用意するもの

- コンシーラー
- グロス
- リップブラシ



1 コンシーラーでくすみや赤みをオフ

コンシーラーで口角〜中央に向かって輪郭に沿ってラインを描く。ラインからはみ出さないように、指で軽く内側になじませる。





2 リップブラシでグロスを塗る

リップブラシにグロスをとり、輪郭を描くように全体を塗ったら、中央のみ重ね塗りを。ヌーディだけど立体感が出るテクニック。

ひと手間加えて幸せリップをつくる

キュッと口角が上がった口元やふっくらとした唇は、顔を明るく幸せそうに見せます。
ここでは、グロスだけではなく、口紅や隠しワザを駆使したテクを紹介。
その日の予定や気分に合わせて、リップメイクのしかたも変えてみて。

こんな人にオススメ！
キュッと上がった口角になりたい

口紅を使う

用意するもの
- パウダリーファンデーション&パフ
- 口紅
- リップブラシ



Before



After

幸せそうなほほえみ顔に！





1 ファンデーションで唇の色をつぶす

パウダリーファンデーションをつけたパフで、唇全体を軽くたたき、唇の色を消しておく。2で入れるラインが変に浮くのを防止するテク。

2 ほほえんだ状態で輪郭を描く

口紅をリップブラシにとる。ほほえんだ状態で口角をオーバーぎみに輪郭を描き、内側をつぶす。これでキュッと口角が上がった口元に。

こんな人にオススメ！
唇をふっくら見せたい

白ペンシル+グロスを使う

用意するもの
- 白ペンシル
- グロス

1 白ペンシルで上下中央にラインを



上下の中央を、ハイライトとして白ペンシルで輪郭をとる。オーバーぎみではなく、輪郭ぎりぎりを縁どるように。

2 白ラインの上からグロスを塗る



1で描いた輪郭をなぞるように、グロスを塗る。白ラインが浮かず、自然な立体感が生まれてふっくら唇に。

こんな人にオススメ！
ぽってりかわいいリップを長時間キープしたい

口紅+グロスを使う

用意するもの
- 口紅
- ティッシュ
- グロス

1 色をのせる感覚で口紅をじか塗りする



色づきのいい口紅をじかに塗り、ティッシュでおさえてよくなじませる。口紅は色をのせる程度で大丈夫。

2 グロスは外側を多めに塗る



チップにたっぷりとグロスをとり、輪郭をとりながら塗る。落ちにくくするには、外側を多めに塗るとよい。

Lip







Chapter 2

ちょこっと＋αテクニック

メイクを輝かせるスキンケア

肌はその人の第一印象を左右する大切なポイント。どんなにおしゃれをしていても、肌の状態がイマイチでは好感度が半減してしまうかも！　日々のスキンケアで肌質を高めて、メイクの映える美しい肌をキープして！







※教えていただいた方／赤須玲子さん（赤須医院院長）、高見洋さん（タカミクリニック南青山院長）、神戸春美さん（ヘア＆メイクアップアーティスト）、小林ひろ美さん（美容研究家）、森智恵子さん（シロノクリニック副院長）、平野美穂子さん（SUQQU PR）、脇坂美加さん（脇坂鍼灸院・渋谷診療所院長）、田中玲子さん（レイ・ビューティ・ヘルス研究所）

毛穴対策のケアテクニック

Skin Care

皮脂とりクレンジング&洗顔

メイクや皮脂汚れは毎日スッキリ落とさないと、毛穴に詰まって角栓ができてしまいます。その角栓を放置しておくと、やがて黒ずみに……。正しいクレンジング&洗顔で、毛穴レスの美肌を手に入れましょう。

クレンジングのしかた



1 アイメイクは専用リムーバーでオフ

専用リムーバーをコットンにたっぷりとり、目元にあててメイクとよくなじませる。強くこすると色素沈着を起こすので、やさしくすべらせて落とす。



2 クレンジング剤はTゾーンからのせる

クレンジング剤は油を取り除く効果が高いので、まずは皮脂の多いTゾーンにオン。指の腹でやさしくクルクルとして、メイクとなじませる。



3 クレンジング剤を顔全体に広げる

ほおやあご、額や口元にクレンジング剤を広げ、すばやくメイクとなじませる。大きく円を描くような感覚で指をすべらせて。



4 ぬるま湯でしっかりすすぐ

クレンジング剤の油分が肌に残ると、毛穴の詰まりなどを引き起こし、トラブルの原因に。ぬるま湯ですみずみまで丁寧にすすいで。

洗顔のしかた



1 しっかり泡立ててきめ細かい泡に

細かい泡は毛穴の奥まで入り込むので、泡立てはしっかり。洗顔剤に水を足しながら、空気を入れるようにして泡立てる。泡立てネットなどを使うのも◎。



2 泡のクッションで摩擦や刺激を軽減

皮脂分泌が多いTゾーンとあごに泡をオン。こすると肌にキズができるので、肌と指の間に泡でクッションをつくり、小さく円を描くように指を動かす。



3 ふわふわの泡で顔を包み込む

顔を包み込むようなイメージで、手のひら全体で泡をのせる。円を描くように、たっぷりの泡でやさしくなでるようにして洗う。



4 泡が残らないようにすみずみまですすぐ

肌をこすらないように、ぬるま湯で泡を洗い流す。フェイスライン、はえぎわ、小鼻のまわりなど、すみずみまで丁寧にすすぐ。

美白対策の＋α テクニック

血行をよくする30秒ウラワザ集

血行が悪くなると肌に赤みが少なくなり、肌がくすんで見えてしまいます。くすみ肌は、実年令よりも老け込んで見られがち。ちょっとしたひと手間で血行不良を解消し、透明感のある美しい肌に！

テク1 気になる部分を美白化粧水でコットンパック



美白化粧水をたっぷりコットンに含ませて、顔全体になじませる。そのあと、シミ・そばかす・くすみなどが気になる部分にそのままパック。

テク2 乳液はあたためながら浸透させてマッサージする

日焼けしやすく、シミ・そばかすができやすいほおやTゾーンは、美白効果のある乳液を手であたためながら塗る。





顔全体になじませたら、内側から外側＆下から上へ軽くリンパマッサージ。最後に手で顔を包み、よく浸透させる。

テク3 目のまわりのくすみは缶コーヒーマッサージで解消

アイクリームを塗った上からラップをする。ラップパックは手軽なうえ、保湿効果が高まるのでオススメ。





ぬるめの缶コーヒーやホットタオルを30秒くらいあてる。血行がよくなり、アイクリームの浸透力もUPする。

テク4 全体のくすみはクレイパック＆ラップパックで



クレイパックの上から、鼻と口の部分に穴をあけたラップを貼る。スチーム効果で肌にパックの成分を浸透させながら、余分な皮脂や汚れがとり除ける。

保湿対策 の ＋α テクニック

Skin Care

基礎化粧品の3点がえ

保湿は美肌維持の最重要ポイントの一つ。きちんと保湿をしないと肌が乾燥し、それを守ろうと皮脂が過剰分泌して、ニキビの原因にもなってしまいます。基礎化粧品やいつものケアを見直して、うるおいレベルを高めましょう。

ポイント1

化粧水はとろみのあるタイプを選ぶ



とろんとしたつけ心地の化粧水は、肌なじみがよいのでオススメ。コットンにとって肌にのせ、内側から外側、下から上へと少し圧力をかけて押し込む。

ポイント2

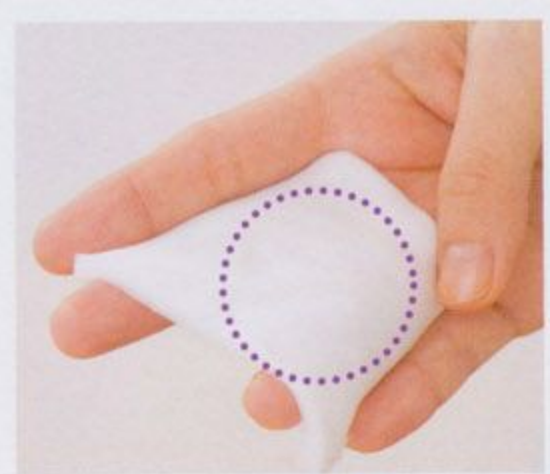
下地は日焼け止め効果のある乳液に



乾燥の原因となる紫外線は室内でも降り注いでいるから、油断は禁物。下地を日焼け止め効果のある乳液にかえて、室内で過ごす日もつけておくと安心。

ポイント3

コットンパックは乾くまで使う



1 化粧水はたっぷりしみ込ませる

化粧水を大判タイプのコットンにしみ込ませる。コットン全体に化粧水がいきわたり、乾いている部分がないくらいたっぷり含ませて。



2 乾燥しやすい目元から保湿

まずは乾燥しやすい目元を保湿。皮膚が薄くデリケートな部分なので、こすらず、スッと円を描くようになでて。



3 ほおは年令×3回パッティング

内側から外側へ、全体に化粧水をなじませたら、パッティングして血行促進＆ハリ感UP。乾燥しやすいほおは、年令×3回を目標に。



4 コットンを貼ってうるおい補給

コットンを薄くさき、乾燥しやすい部分に貼って化粧水を肌に浸透させる。コットンが乾いてぺたんこになるまでそのままで。

10秒小顔マッサージ

老廃物がたまると顔がむくんだりたるんで、顔が大きく見えてしまいます。マッサージでリンパの流れをよくして老廃物にサヨナラし、スッキリ小顔美人になりましょう。マッサージは、それぞれ2〜3回くり返して行ってください。

ほおをリフトアップする



左手で左ほおを押し上げ、右手の親指で小鼻のわきのくぼみをグッと押す。



ほお骨の上をたどり、こめかみに向かって数回に分けて押していく。



こめかみの手前まで押す。たるみが気になるときは、念入りにリフティングを。

あごをシャープにする



両手の親指と人さし指の関節で、あごの真ん中をつまんでグッと押す。



フェイスラインをつまみながら、口角のあたりまでグイッと押し上げる。



老廃物などのつまりを押し流すイメージで、耳下あたりまでつまんでいく。

フェイスラインのむくみをとる



左手を左のほお骨あたりにあて、押し上げる。右手の親指と人さし指であご先をつまむ。



左手は強く押し上げたままキープ。右手でフェイスラインを押しながらたどる。



左手はそのままで、右手は最終的に耳下まで流す。反対側も同様に行う。

目ヂカラ対策の＋α テクニック

Skin Care

目疲れオフマッサージ

疲れ目の原因は、首の筋肉のコリにもあります。魅力的な目元をめざすには、まず首をよくほぐすことが大切。目元の血流をよくして老廃物も排出し、ぱっちり愛されデカ目を手に入れて。

デカ目効果大の首マッサージ テク1



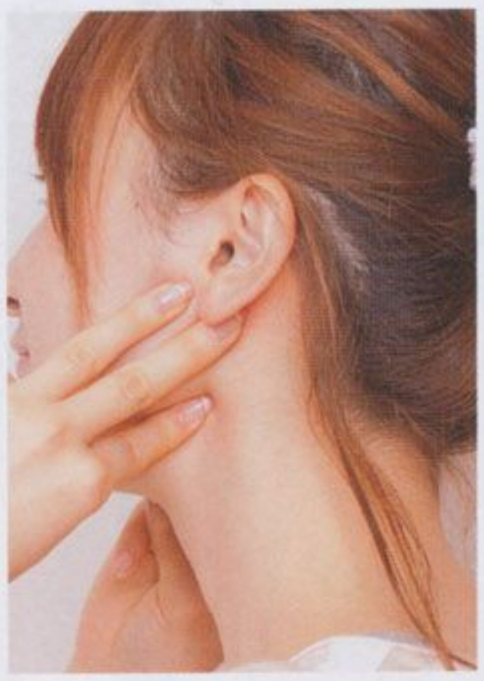
1 首のつけ根に3本の指をセット

下を向いて、頭蓋骨と首の境目あたりのくぼんでいるところに、人さし指、中指、薬指をおく。



2 首のつけ根をグッと押す

指に頭蓋骨をのせるようなイメージでそのまま上を向き、首と頭蓋骨の境を押す。小刻みにもんでもOK。



3 耳のつけ根付近を指で刺激する

中指を耳のつけ根、薬指をあご骨、人さし指をあご骨の内側にセット。ギュッと押して、血液やリンパの流れを促す。



4 指をそろえて首の横側を押す

指をそろえて、首の横にあてる。指の腹でべたっと押しながら、鎖骨に向かってゆっくり指を動かす。



5 鎖骨のくぼみをプッシュ

耳から鎖骨までの流れをよくするために、鎖骨の内側を刺激する。血液やリンパ液を鎖骨の中に入れ込むイメージで。

温冷おしぼりで血流をよくする テク2



1 目にあたたかいおしぼりをあてる

お湯につけて絞ったあたたかいおしぼりを目にあて、その上から眉下の骨のふちを指で押す。



2 目の下の骨のふちを押す

指をずらし、目の下の骨のふちをプッシュ。目の下は肌が薄くデリケートなので、ゆっくりじんわりと。



3 こめかみを指の腹でもむ

指の腹全体でこめかみをもむ。もみながらギュッと圧迫してもOK。目元がスッキリする。



4 冷たいおしぼりでやさしく圧迫

眼球を強く押しすぎないように、指全体でやさしく圧迫する。温→冷を3回繰り返し、最後は冷でひきしめて終了。



25分
美肌立体メイク



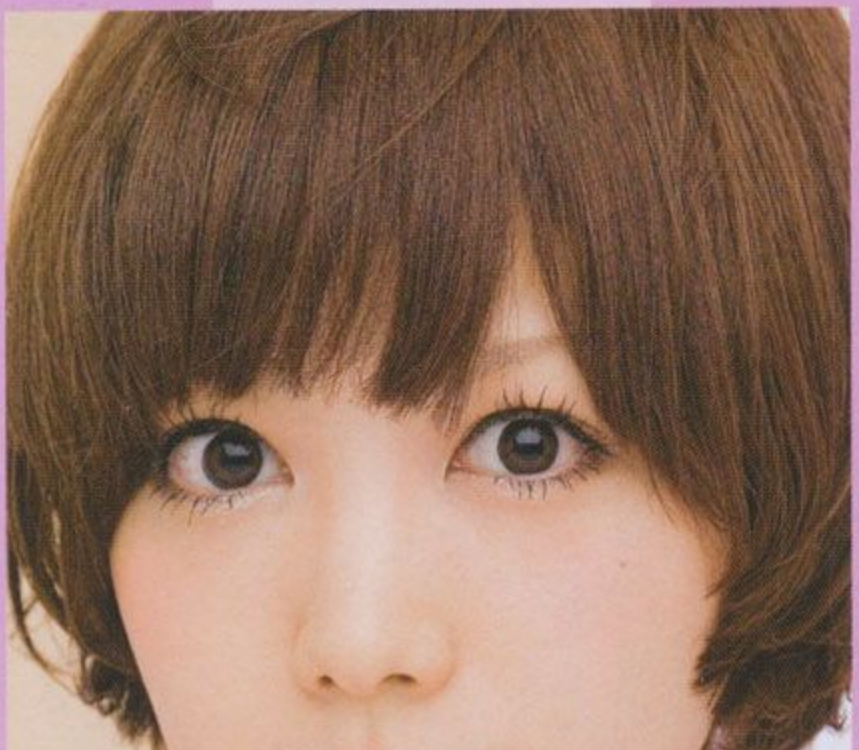
15分
ヌーディメイク

人気読モの

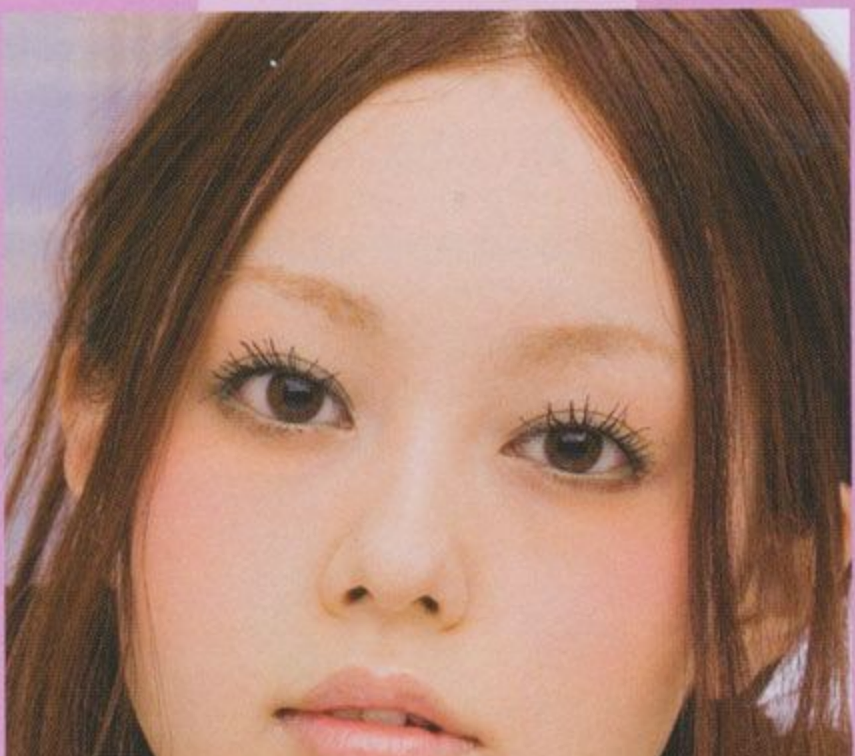
Chapter 3

メイク実況中継

「あの人気読者モデルはどんなメイクをしているの？」「どのくらい時間がかかっているの？」そんな声にこたえて、人気の読モ5人のメイクを徹底解剖しちゃいます。おしゃれな読モならではのオリジナルテクは必見！



10分
デカ目メイク



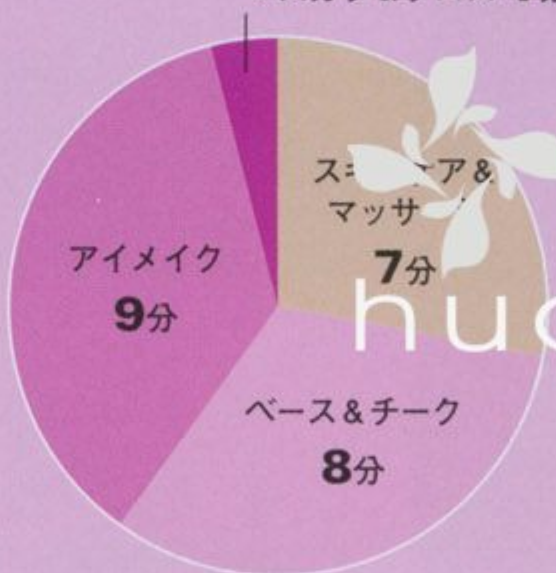
5分
小顔チーク



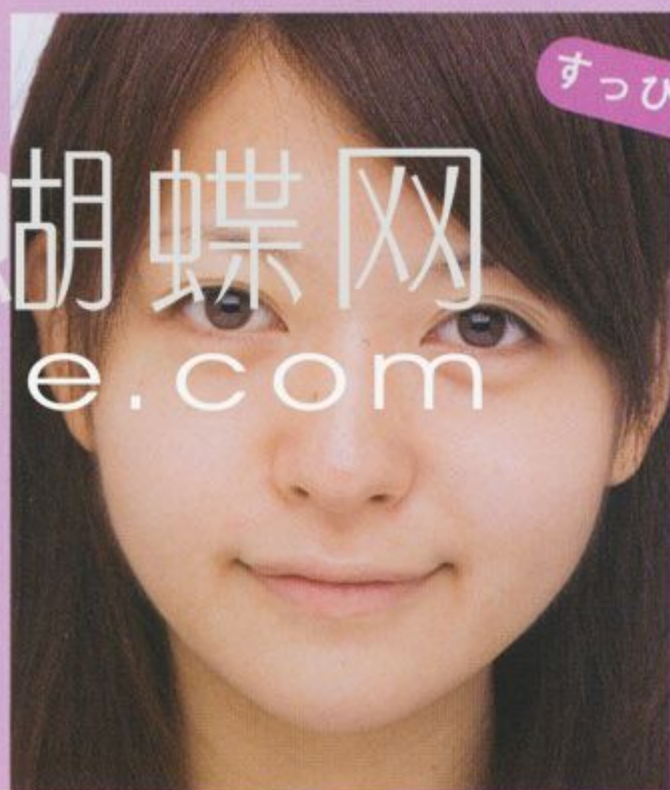
3分
立体リップ

栗原慧さんの

25分美肌立体メイク



メイク時間の配分



美肌メイクのポイントは、メイク前のスキンケアとマッサージ。肌を整えることでメイクのノリがよくなります。チークで顔に立体感を出せば、メリハリのある顔立ちに。美肌立体フェイスのつくられ方を中継！

用意するもの

- ●化粧水 ●コットン
- ●目元＆口元専用美容液
- ●保湿ジェル ●下地
- ●皮脂をおさえる美容液
- ●パウダリーファンデーション＆パフ
- ●チーク＆シェーディングカラー（パレットタイプ）＆ブラシ
- ●アイカラー（ブラウン系のパレットタイプ）＆チップ
- ●ペンシルライナー（ブラック）
- ●ビューラー
- ●マスカラ（ブラック）
- ●グロス（ローズピンク）

スキンケア＆マッサージ7分

スキンケア

Start!



1 化粧水でパッティング

コットンに化粧水をしみ込ませる。写真のようにコットンを指ではさみながら、Tゾーンから全体になじませる。こすらないように注意。



2 ハンドプッシュで閉じ込める

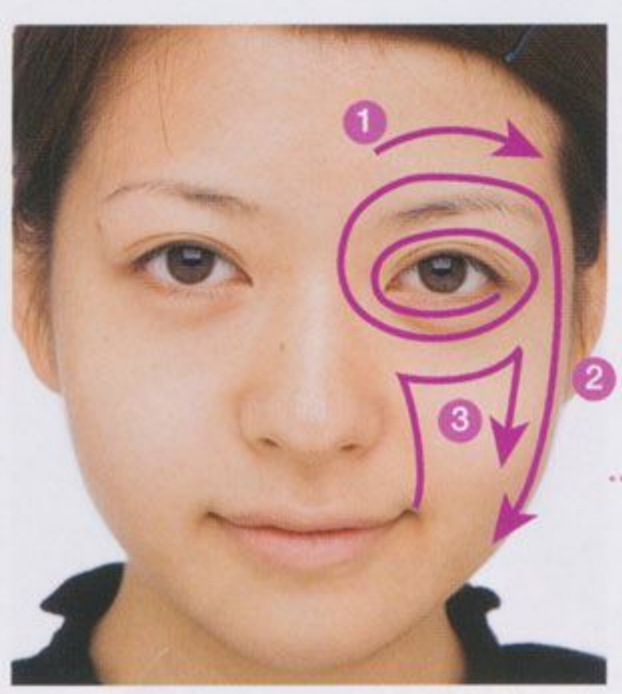
目元とほおをおおうように、両手のひらをかぶせ、ハンドプッシュして化粧水を閉じ込めて。手のひらが顔に貼りつくようになってきたらOK。



3 目元＆口元に専用美容液を

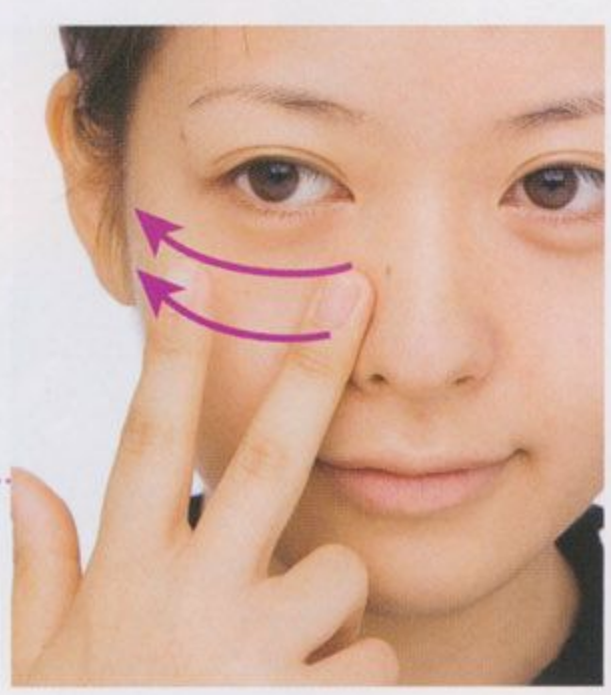
乾燥しやすい目元と口元には専用の美容液をなじませる。目元にはやさしく美容液をのせ、口元は口角をキュッと持ち上げるようにして。

マッサージ



4 額＆目元＆ほおをマッサージ

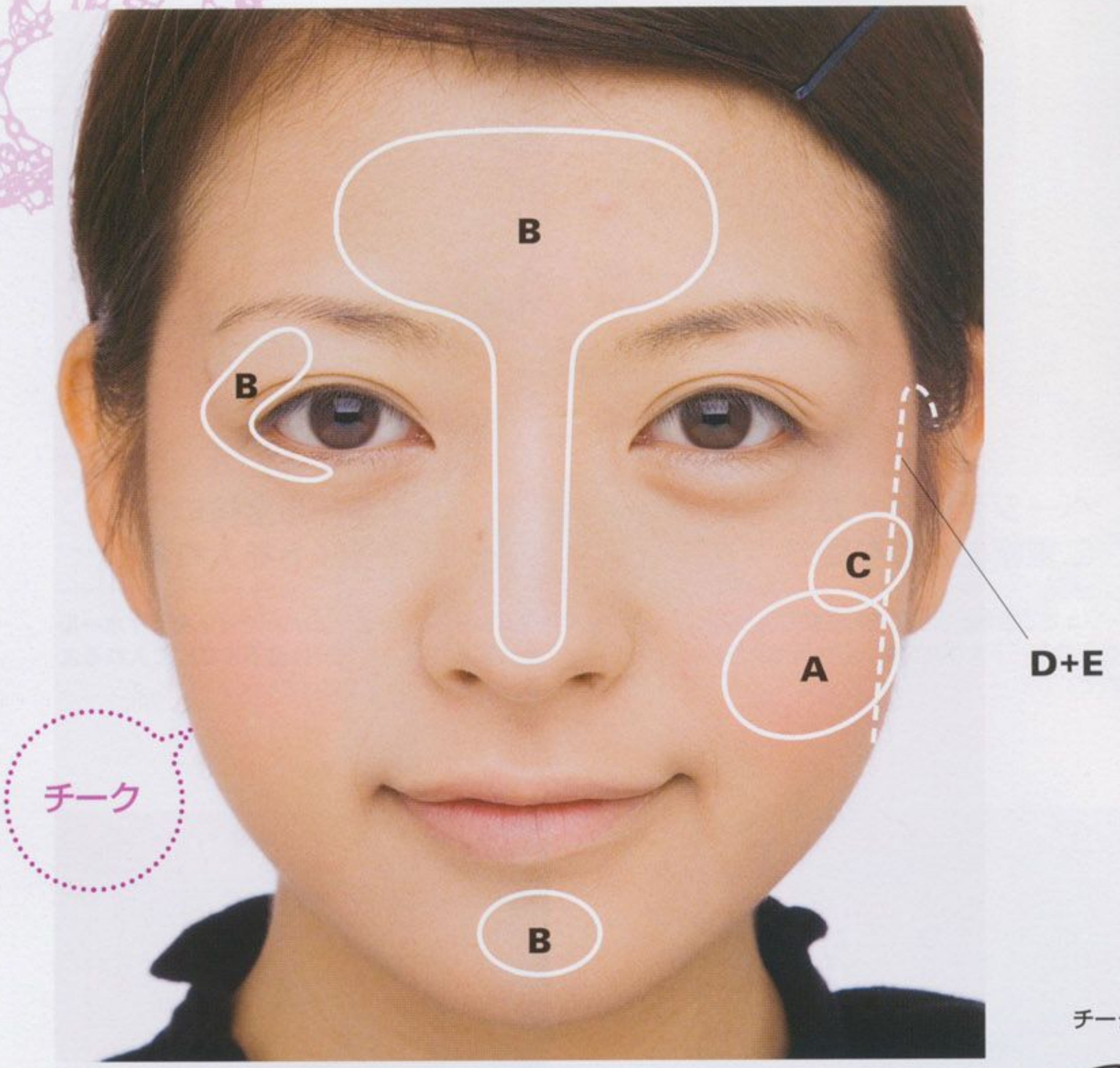
保湿ジェルをなじませながら、中指と人さし指で、額→目元→ほおの順に、写真の矢印どおりに右側と左側を3回ずつマッサージする。



5 小鼻→ほおは外側に向かって

4と同様に、人さし指と中指で小鼻からほお全体を3回ずつマッサージする。外側に向かって、やさしくゆっくり動かすとGOOD。

ベース&チーク8分



1 美容液でテカリ防止

下地を肌になじませるように塗り、テカりやすいTゾーンに皮脂をおさえる美容液をなじませる。メイクくずれ防止や毛穴をカバーする効果も。



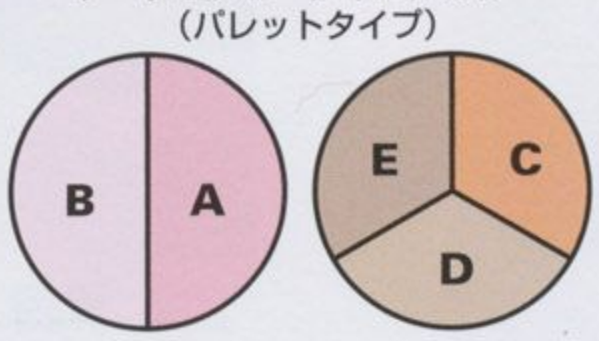
2 ファンデーションはすばやく！

パウダリーファンデーションのパッティングをすばやくすることで、肌にフィット。ムラができにくいテクなので、肌全体に均一になじむ。

3 立体小顔の秘訣は2パレット使い

パレットAのピンクをほお骨の下、Bのハイライトをゾーン、目尻、あご下に。Dのベージュとブラウンをまぜてシェーディングし、Cのオレンジを上に入れて奥行きを。

チーク＆シェーディングカラー
（パレットタイプ）



このテクもCHECK!

ローションパッティング＆リンパマッサージ

奈々川睦さん流、パッティングとマッサージを組み合わせたスキンケアは、下地の前にプラスすることで効果が期待できる保湿テク！　首元までのマッサージで、肌色を明るくして化粧ノリもさらによくなります。

1 内から外へパッティング

コットンに化粧水をしみ込ませてから、顔の内側から外側に向けてパッティングしていく。やさしくなじませて。



2 ポンポンと化粧水を肌におく

肌全体になじませたら、コットンに含ませた化粧水を、さらにポンポンとたたき込むように肌においていく。



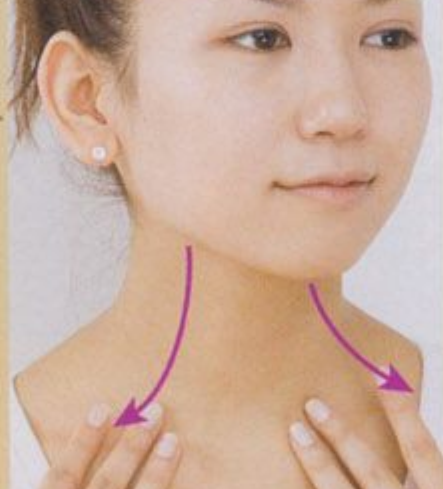
3 指で顔全体をマッサージ

目頭を軽く押したあと、写真の矢印のように、額→目のまわり→鼻の横→ほお→あごを通るようにマッサージして。

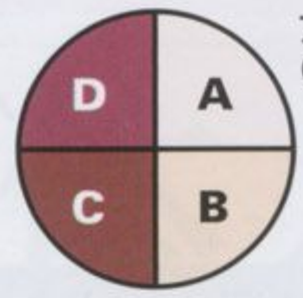


4 首元もしっかりマッサージする

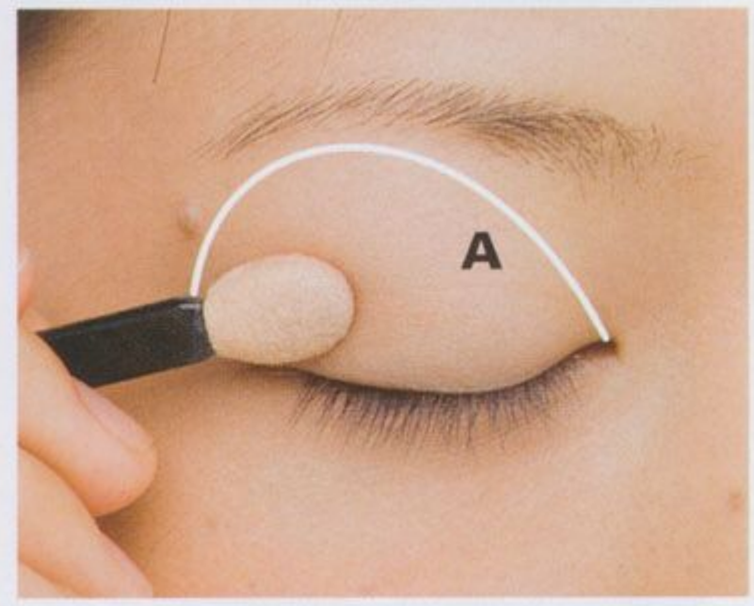
3の流れであご下から鎖骨にかけて、流すようにマッサージ。リンパを刺激してリンパ液の流れを促進。



アイメイク9分

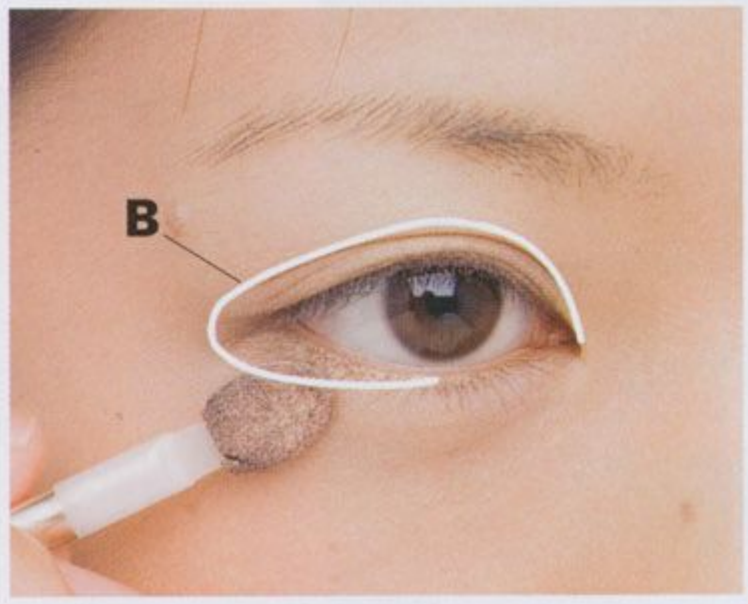


アイカラー
（パレットタイプ）



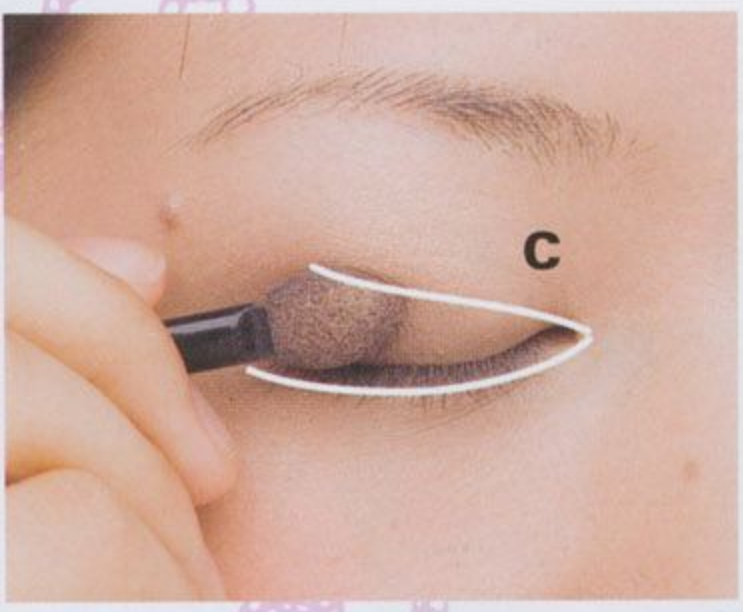
1 アイホール全体にハイライトを入れる

パレットAのベージュのハイライトをアイホール全体に入れる。目尻側は眉下まで広く入れるように、アイチップで広げていく。



2 ベージュのアイカラーで二重幅ときわを囲む

Bのベージュで二重幅と目尻のきわを囲むように、ラインを入れる。下まぶたには、Bを黒目より外側に入れて。



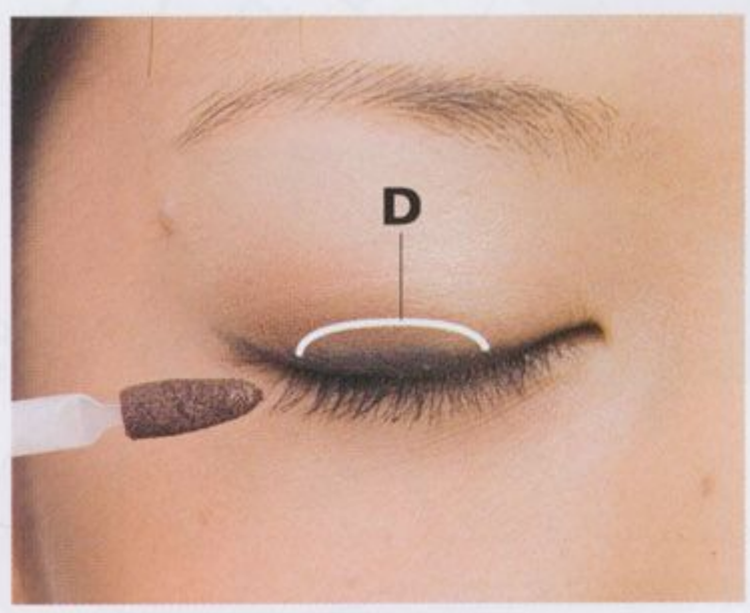
3 上下まぶたにブラウンでラインをオン

チップで目頭から目尻にかけて、Cのブラウンを太めに入れる。下まぶたも同じく全体にCで細めのラインを。



4 アイラインを引いて目ヂカラをUP

ブラックのペンシルライナーで上まぶたにラインを引く。目尻は太めに、下まぶたは目尻側の$\frac{1}{3}$のみに引いて。



5 黒目上の短い幅に赤茶系を入れる

細めのチップを使用し、Dの赤茶のアイカラーを黒目の上にのみ入れる。左右に動かしながら軽くぼかして。



6 ハイライトで目頭をくの字で囲む

目頭をくの字で囲むように、Aを入れる。チップでのせたあと、ナチュラルに見えるように指でぼかしながら広げていく。

マスカラ＆グロス1分

グロス

マスカラ





Finish!

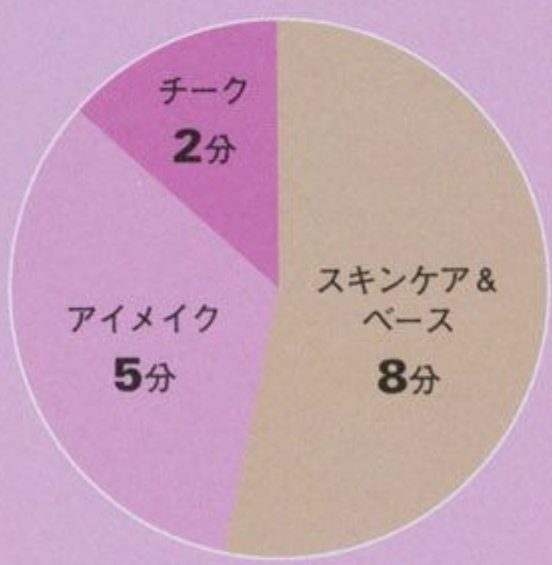
マスカラをつけたら唇にはピンク系グロスを

まつ毛はビューラーで根元から立ち上げて、黒のマスカラをオン。唇にはローズピンクのグロスを。中央にはたっぷりとつけて立体感を出す。



ふっくら可愛い美肌で
好感度が急上昇↗

15分ヌーディメイク



メイク時間の配分



肌になじみやすいブラウン系やゴールド系のカラーは、ヌーディメイクの必須アイテム。目元や眉などのポイントメイクに使うことで、ナチュラルさがアップ。チークは、血色をアップさせるピンクを選びました。

用意するもの

- 化粧水
- 美容液
- 乳液
- 下地
- リキッドファンデーション
- パウダー&パフ
- アイクレヨン（オレンジゴールド）
- ビューラー
- マスカラ下地
- アイカラー（ゴールド）
- マスカラ（ブラウン）
- アイブロウペンシル（オリーブ色）
- スクリューブラシ
- チークカラー（パレットタイプ）&フェイスブラシ

スキンケア&ベース8分

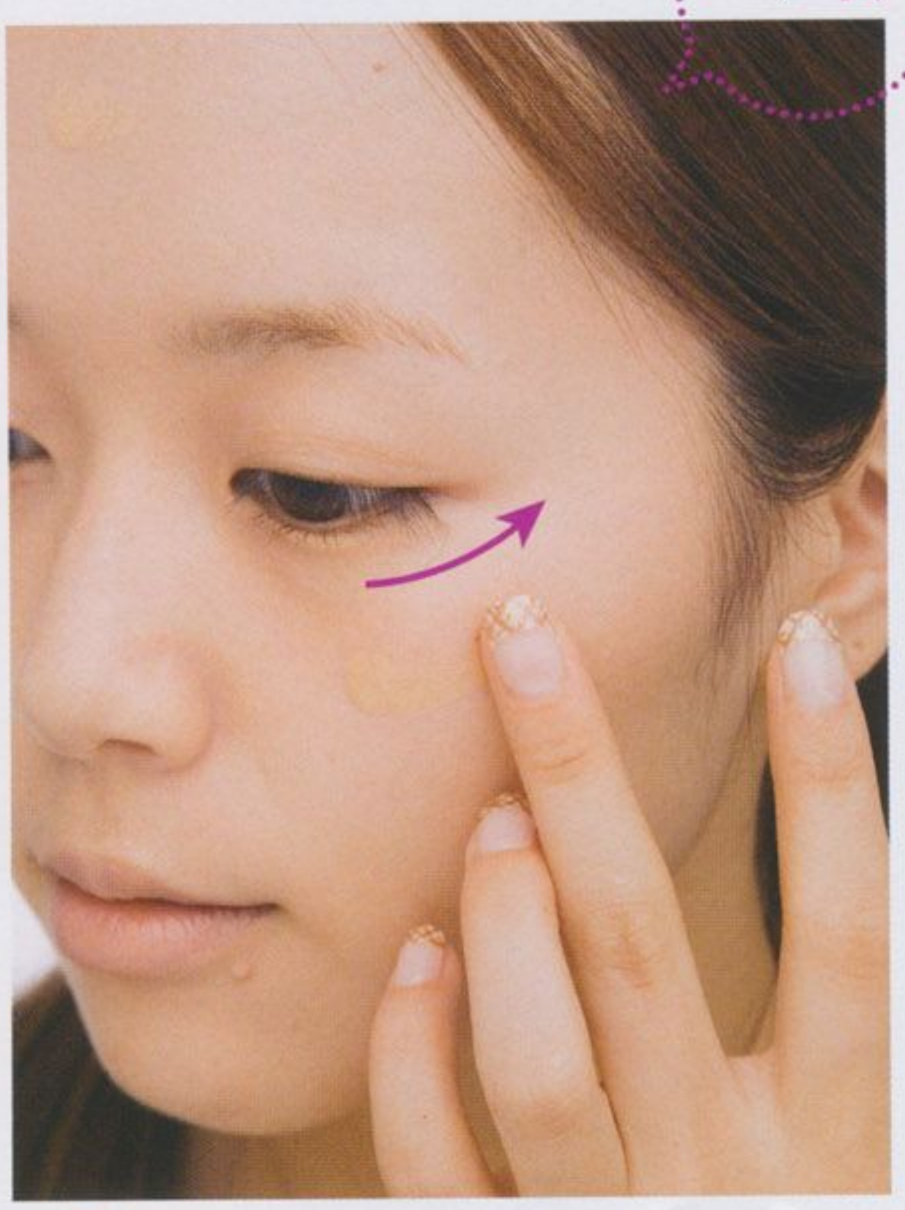
スキンケア



1 化粧水→美容液→乳液のあとはハンドプッシュを

化粧水、美容液、乳液をそれぞれ肌になじませたら、顔全体をハンドプッシュ。両手のひらで顔をおおって、それぞれの成分を浸透させて。

ベース



2 下地とファンデはほお→額→口元の順に

下地とリキッドファンデーションをそれぞれほお→額→口元の順に指でのばす。厚塗りにならないようにするのが、ヌーディメイクのコツ。



3 パウダー後は手のひらで肌にフィットさせる

ベースの仕上げにパウダーをのせたら、手のひらで軽く包むようにおさえて。このひと手間で、浮きがちなパウダーを肌にフィットさせる。

アイメイク5分



1 二重幅全体にアイクレヨンでラインを

オレンジゴールドのアイクレヨンで、二重幅に太めのラインを引く。アイクレヨンを引くことで、あとでのせるパウダーが密着する。



2 ビューラー後にマスカラ下地をつける

ビューラーでまつ毛を根元から立ち上げる。マスカラの仕上がりをよくするため、透明のマスカラ下地を上まつ毛のみにつけておく。



3 ゴールドパウダーを上まぶたにのせる

ゴールドのパウダーをアイクレヨンで引いたラインより太めに指でのせる。少しずつのせていくと、つけすぎ防止になる。



4 ブラウンのマスカラを上下まつ毛につける

ブラウンのマスカラをオン。ブラシを横にして、左右に揺らしながら塗ると、たっぷりとつく。マスカラは上下まつ毛ともにつける。



5 髪色に合わせて眉を整える

アイカラーとのバランスを考えて、最後にペンシルで眉を調整。眉の形が残っているなら、すき間を埋める程度でOK。色は髪色に合わせて。



6 ブラシでなじませながら毛流れを整える

ラインと毛がなじむように、スクリューブラシを小刻みにずらしていく。眉頭から眉尻までずらしたら、眉の流れがキレイに整う。

このテクも CHECK!

ダマにならないマスカラテク

村野ゆりやさん流のこだわりテクは、マスカラがダマになってしまう、という悩みを解消するもの。ダマ知らずのまつ毛をキープするために、ちょっとびっくりの道具も活用しちゃいます。

テク 1



目尻側のまつげを横に広げる

上まつ毛の目尻側は、横に広げると目が大きく見える効果あり！　ブラシを縦にし、横にサッと流すように塗って。

テク 2

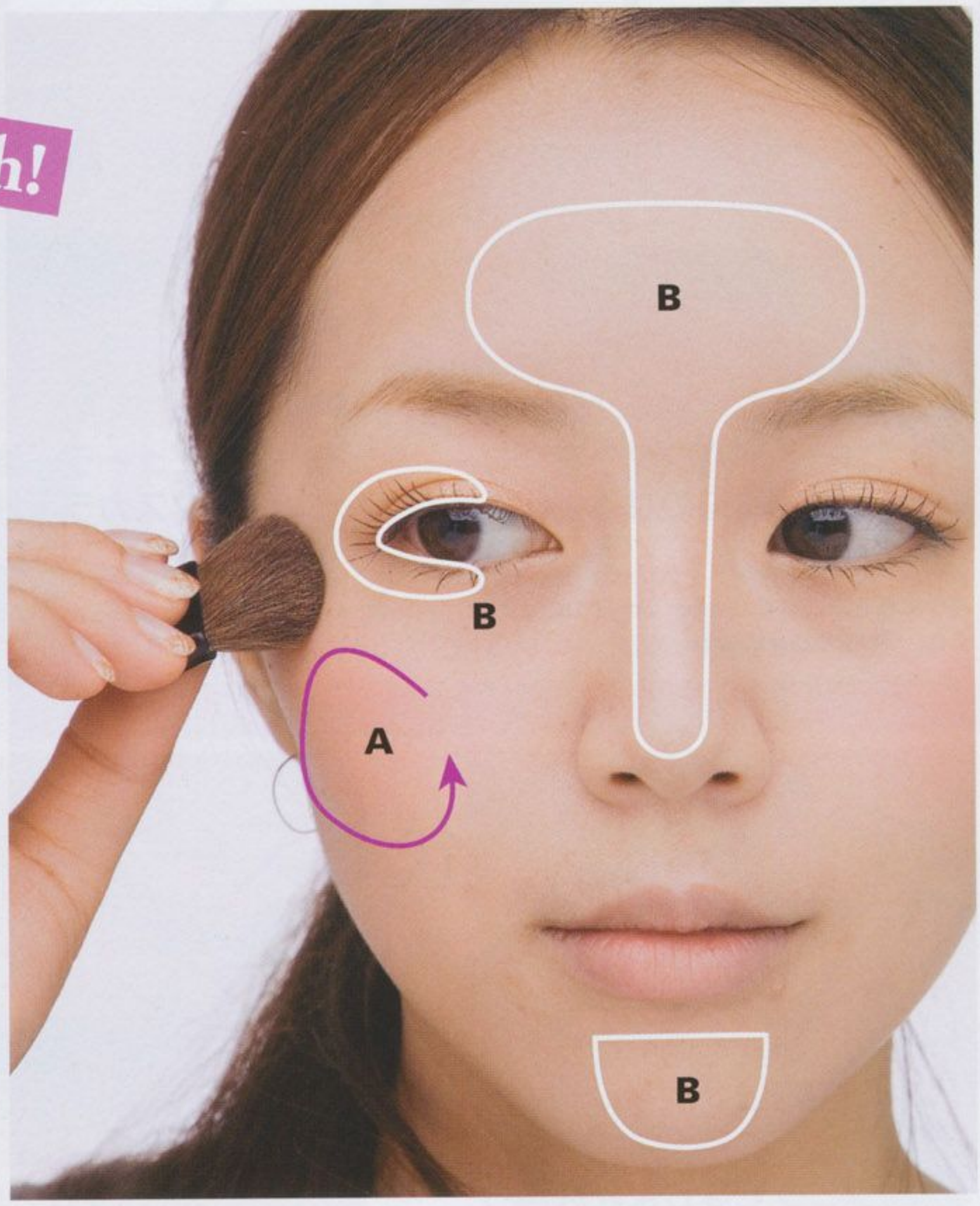


ダマとりには歯間ブラシを使う

マスカラ液がつきすぎたり、ダマになったりしたときは歯間ブラシが便利。細かい毛先でまつ毛をとかせば、余分な液もダマもとれる。

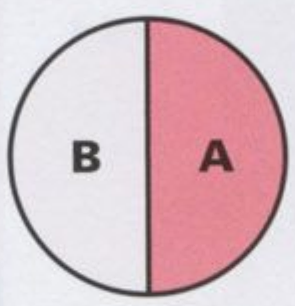
チーク2分

Finish!



ピンク＆ハイライトで奥行きを

チークはパレットAのピンクをほお骨の高い部分を中心に、フェイスブラシで500円玉程度の大きさの円を描く。Bのハイライトは Tゾーン、目尻、あご下に入れる。



チークカラー
（パレットタイプ）



1 スポンジでおさえて ミストローションを

パウダーファンデーションのスポンジで目元などのくずれた部分を直したら、顔全体にかかるようにミストローションをひと吹き。



このテクも CHECK!

3ステップメイク直し

岡本裕里さんの3ステップメイク直しテクを紹介。汗をかいたり、皮脂が浮いてくると、メイクはくずれてしまいます。そこで、ミストで水分補給とベタつきをオフして、ファンデとパウダーで仕上げます。



2 手でミストを浸透させ 肌の水分を補給

1でかけたミストが浸透するように、両手のひらで肌を包み込む。水分補給と皮脂のベタつきをオフすることができる。

3 ファンデを塗って気になる部分をカバー

1で使ったスポンジの裏面を使い、ファンデを気になる部分にのせて、仕上げにパウダーをのせると、透明感が。



ゆるいヌーディメイクで
癒し系フェイスに！

関有美子さんの

10分デカ目メイク



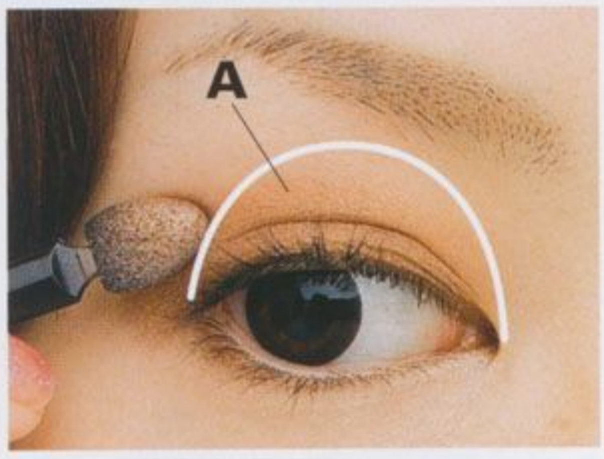
デカ目アイメイクの基本は、目元の強調＋タレ目のアイライン。ぱっちり目を強調しながら、タレ目で甘さもプラスできます。ブラウン系で統一すれば、子どもっぽくならず、2割増のデカ目が手に入ります。

用意するもの

- アイカラー（パレットタイプ）&チップ

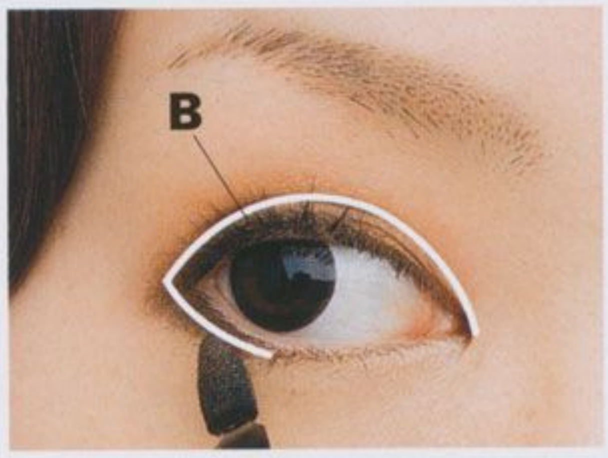
C	B	A

- ビューラー
- リキッドライナー（ブラックとラメ入りのシルバー）
- ペンシルライナー（ラメ入りのベージュ）
- マスカラ（ブラック）



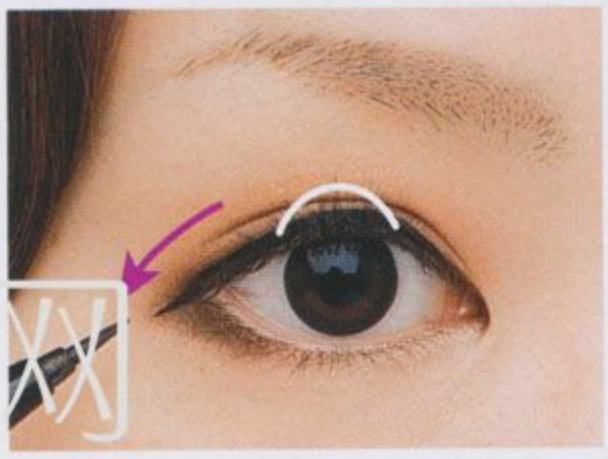
1 薄茶をアイホール全体にオンする

ブラウン系のパレットからAの薄茶をチップにとり、アイホール全体にのせていく。3回くらい繰り返してのせるのがポイント。



2 こげ茶を上下に入れ濃淡グラデに

パレットBのこげ茶をチップにとり、上下に入れていく。上まぶたは二重幅全体に、下まぶたは目尻側の$\frac{1}{3}$にライン状に入れて。



3 メリハリアイラインでタレ目に変身

上まぶたのきわ全体にブラックのリキッドライナーでラインを引く。黒目の上は太く、目尻はハネ上げずに下げる。これだけで黒目がちなタレ目に。



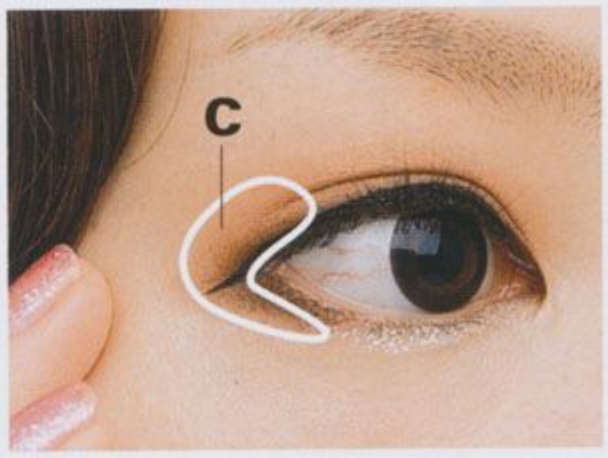
4 キラキララインでうるみ目に

下の目頭側$\frac{1}{3}$にペンシルライナーでラインを引く。ペンシルライナーはキラキラのベージュを選んで。目元が明るくなってうるみ目に見える。



5 シルバーラメで目ヂカラUP

黒目の下にシルバーラメが入ったリキッドライナーでラインを入れる。ラメ効果で瞳全体の輝きが倍増して目ヂカラがUP！

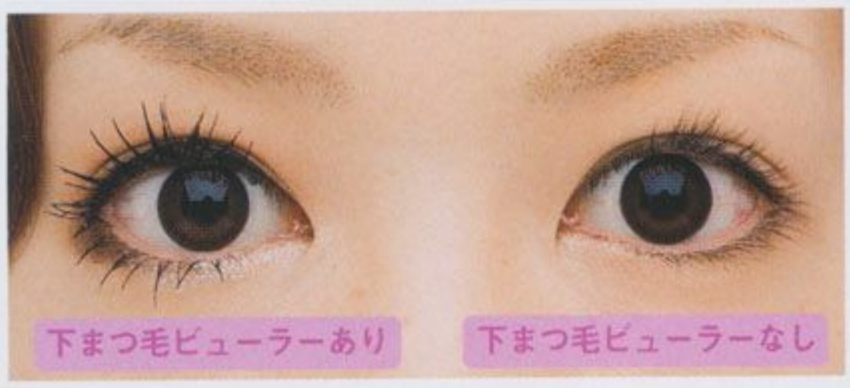


6 白を目尻に入れて立体感を出す

パレットCの白を指にとり、目尻側$\frac{1}{3}$にのせていく。「く」の字に囲むようにのせると立体感が出て、肌もツヤやかに見える。

ビューラーとマスカラでぱっちり

下まつ毛にもビューラーをかけてブラックのマスカラを塗れば、目が上下に広がってデカ目に。ビューラーの効果は一目瞭然。





プラスのテク

アイメイク前に効果的なマッサージ

親指で眉頭にあるツボを押すだけの簡単テク。寝不足で目の下にクマができた、まぶたがむくんだなど、目元に不調が出たときに効果的。



うるうるタレ目が
キュートなドールアイ♥

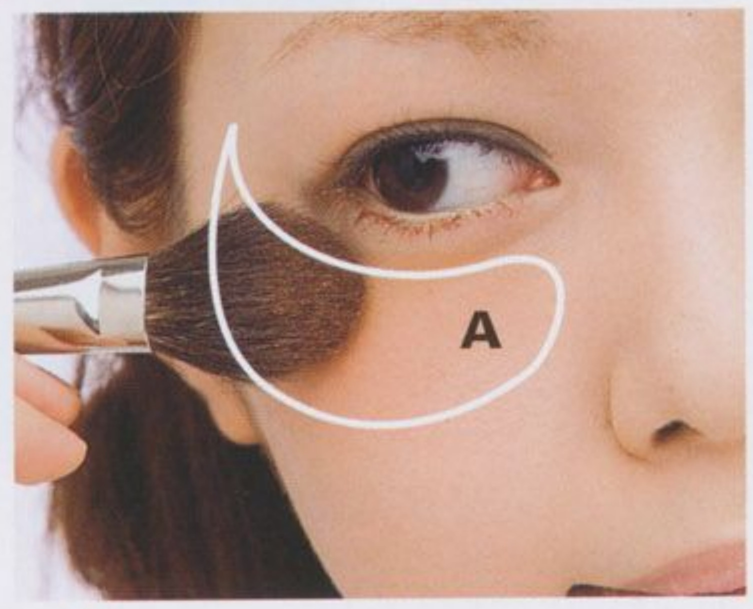
青柳文子さんの 5分小顔チーク



小顔に見せるなら、チークははずせません。オレンジ、ベージュ、ピンクと3色のチークを上手に使うことで、立体的な小顔に変身。キレイなグラデーションで、ナチュラルでくすみのない健康的な印象に！

用意するもの
- ●チークカラー（パレットタイプ）
- ●フェイスブラシ

C	B	A



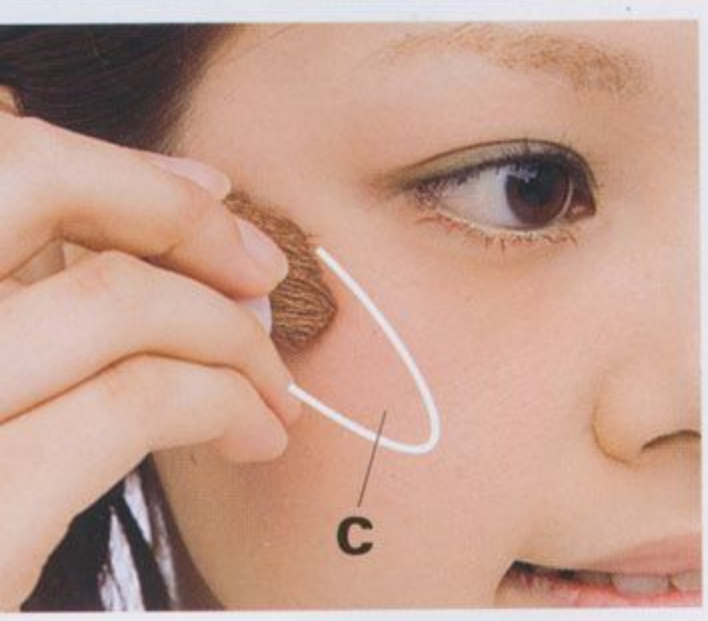
1 サッと入れたオレンジで立体感を出す

パレットAのオレンジをブラシにとって、目の下は広めに、こめかみはブラシをサッとすべらせるように入れる。



2 オレンジと肌の境目はベージュでなじませる

Bのベージュを使って、1で入れたオレンジと肌の境をぼかしていく。ほお骨に沿うように広めに入れて自然にぼかす。



3 キュートなツヤめきはピンクでプラス

ほお骨の高いところには、Cのキュートなローズピンクをオン。やや細長く斜めに入れたピンクで、ツヤ感をプラスして。

プラスのテク

用意するもの
- ●アイカラー（パレットタイプ）＆チップ
- ●綿棒
- ●ペンシルライナー（ブラック）
- ●マスカラ（赤）

C	B	A



1 ラメ×グリーンカラーで涼しげな目元に

パレットAのラメカラーをとり、指でアイホール全体にのせる。綿棒にBのグリーンをとって、黒目上から目尻側にやや長めのラインを引く。



2 濃い色をぼかしてメリハリをプラス

チップにとったCを、上の目頭側$\frac{1}{3}$に入れてぼかしていく。濃い色を目頭に入れることで、目元にメリハリをプラスできる。



3 グリーンを強調する濃淡グラデーションに

パレットからBを綿棒にとり、目の下のきわ全体に入れていく。色みを強調するため、濃いめに入れるのがポイント。



4 新鮮な赤マスカラでモテ目元に

ブラックのペンシルライナーで上まぶたのきわにラインを引いたら、下まつ毛に赤マスカラを。ブラシを立てるようにつけて、モテ目元の完成。



旬カラーをMIXして
小顔にキメる！

大人可愛い！

表紙のメイクにチャレンジ！

形のいい大きなアーモンドアイに、スッと通る鼻筋。メリハリのついた究極のナチュラルメイクを完全再現！　早速試して、人気をひとりじめしちゃおう。

意するもの

イカラー（グレー系のパレットタイプ）&チップ&ブラシ

C	A
D	B

- ペンシルライナー（ブラック）
- ビューラー
- マスカラ（ブラック）
- チーク（ピンク系）
- フェイスブラシ
- 口紅（ピンク）
- グロス（ラメ入りのピンク）

ていただいた方

イクアップアーティスト

真由美さん（GON.）



Before

左右の目が少し離れぎみなので、目が横に長く見えがち。アイメイクで目を丸く大きく見せたい。顔全体にメリハリもつけたい。



1 まぶたにグレーを丸く入れる

パレットAの濃いグレーをチップにとり、二重幅に入れる。中央を濃く＆幅広にすると、黒目が強調され、くるんと丸い大きな瞳に見せることが可能。



2 パープルを重ねて美しいグラデに

アイホールにBのパープルを広げる。あえて先に入れた濃いグレーをぼかすようにすることで、色みが出ていても自然なグラデーションに。



3 まつ毛の間にアイラインをイン

下からアイライナーを差し込んで、まつ毛とまつ毛をつなぐようにアイラインを入れる。アイライナーはブラックのペンシルタイプがオススメ。



ホワイトをのせて立体感を出す

ホワイトをブラシにとり、目頭→
→眉下の順に広げる。このひと手
目元に奥行きが出て、立体感のあ
イにチェンジ。



5 目尻にしめのグレーを入れる

Aの濃いグレーをチップにとり、目尻に入れる。このしめのカラーを入れることで、タレ目風の愛されアイに。チップは細チップを選ぶとよりGOOD。



6 目頭をシルバーで囲んでデカ目に

Dのシルバーで、目頭をアルファベットの「C」のようなラインで囲む。明るいシルバーのハイライトは、目ヂカラUP効果大。



7 マスカラは中央を多めにつける

ビューラー後、マスカラを塗る。ブラシのカーブの背をまつ毛にあてて、根元からたっぷりつけて。特に中央を多めし、黒目＆丸い瞳を強調する。



8 ピンク系のチークでほおを自然な血色に

きめのフェイスブラシにピンク系の
ークをとり、ほおの内側から外側に
回に分けてふわっと広げる。ナチュ
ルな血色感を意識して。



9 口紅は輪郭をとって塗る

ピンクの口紅をじか塗りする。輪郭をとってきちんと塗り、立体感をきわだたせて。細みのスティックタイプを選ぶと、輪郭がとりやすい。

10 グロスは中央重ね塗りで立体的に

ラメ入りのグロスを唇全体に重ねる。上唇の山と下唇の中央にはさらに重ね塗りして、より立体感のあるふっくらリップに仕上げて。





ナチュラルメイクで 愛されFaceに♥

STAFF　表紙・本文デザイン／出穂英里子（ブレーンプール）
撮影／太田功一、勝吉祐介（PEACE MONKEY）、坂本ようこ、長野奈々子、原口二郎、廣江雅美、古谷利幸（F-REXon）、山口イサオ、屋山和樹（BIEI）
編集協力／ブレーンプール（木元優子、大友美雪、遠藤恵奈、中村由美）
編集／北川編子
編集デスク／木村晶子

本書は「mina」（主婦の友社刊）に掲載されたメイクのページをまとめたものです。

★乱丁本、落丁本の場合は、お取替えいたします。お買い求めの書店か、主婦の友社資材刊行課（☎03-5280-7590）にご連絡ください。
記事内容に関するお問い合わせは、主婦の友社出版部（☎03-5280-7537）まで。
主婦の友社発行の書籍・ムックのご注文、雑誌の定期購読のお申し込みは、お近くの書店か主婦の友コールセンター（☎049-259-1236）まで。
主婦の友社ホームページ　http://www.shufunotomo.co.jp/

mina
特別編集

15分でできる
ナチュラルメイクの
教科書

9784072684290

価780円（本体743円十消費税5%）
誌61420-11

ISBN978-4-07-268429-0
C9477 ¥743E

1929477007437